ekomat
Seu Equilíbrio com a Natureza

cadernos de
yoga

O melhor do Conhecimento e do Bem-estar:
assine o Cadernos de Yoga e concorra ao sorteio de produtos da Ekomat.

Mais informações no:

www.cadernosdeyoga.com.br/news/regulamento.jpg

www.ekomat.com.br

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Ilustração da capa
Giovanna Venturini
www.gionvannaventurini.com

cadernos de yoga

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade yogi! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Sumário

Śrī Lakṣmīḥ | 06

Pensando com o Corpo
Kapālabhātī e Bhastrikā: duas técnicas energizantes | 08
Gustavo Ponce

O medo do fracasso e o conceito de sucesso | 15
Swami Dayananda Saraswati

Como lidar com os novos desafios da vida? | 28
Jonas Masetti

As metas do ser humano | 32
Swami Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya

Atitude frente ao dinheiro | 44
Swami Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya

48 | Tempo é (muito mais que) dinheiro
Tales Nunes

54 | O que é Ativismo Espiritual?
Georg Feuerstein

59 | ‖ *Prātaḥ Smaraṇam* ‖
comentado por Pedro Kupfer

Yoga na Prática
73 | Entrevista com Pedro Kupfer

Simbolismo védico
81 | O simbolismo dos *devas* e *asuras*.
Patrick van Lammeren

Editorial

"Toda expansão se dá a partir de um centro.
Para expandir-se, encontre o seu centro"
(Tales Nunes)

Todos nós buscamos ser bem sucedidos na vida, uns em algumas áreas, outros noutras. Uns querem ser bem sucedidos financeiramente, enquanto outros querem ser bem sucedidos intelectualmente etc. O fato é que existe em todos nós o desejo por conquistar, por se suceder em algo. Geralmente essas conquistas não trazem para a pessoa o que ela essencialmente busca, o que de fato todos nós buscamos, a realização pessoal, o estar bem consigo mesmo. Primeiro porque muitas vezes buscamos a realização em conquistas que não são genuínas, mas que são movidas por uma pressão interna incutida na pessoa pelos pais ou pelo meio social que está inserida. E essa é uma pressão que mais causa desconforto do que traz realização. Segundo porque não é através da realização dos desejos que nos realizaremos pessoalmente.

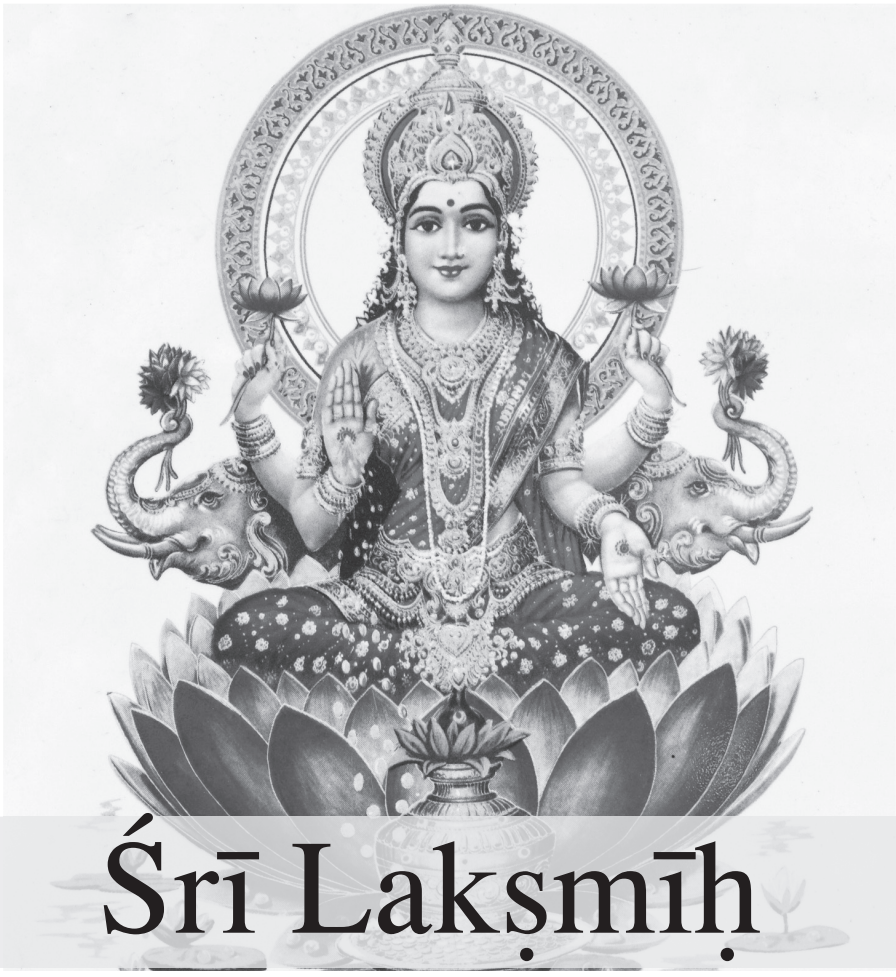
É necessário clareza mental e uma "limpeza" pessoal para sabermos o que de fato queremos conquistar na vida. Apenas dedicando tempo a nós mesmos, ao autoconhecimento, podemos reconhecer o que de fato desejamos. Reconhecendo o que de fato desejamos, podemos nos dar conta de que não é através da realização dos desejos que teremos a nossa realização pessoal. O autoconhecimento aponta para o espaço de conforto que existe em nós mesmos, independente da realização dos nossos desejos. Reconhecendo esse espaço de conforto ganhamos liberdade em relação aos desejos. Percebemos, definitivamente, que existe uma diferença fundamental entre executar

ações e buscar conquistas movidos por uma pressão interna, seja ela causada por medo, insegurança ou insatisfação; e executar ações e buscar conquistas com uma atitude interna de apreciação, trazida pela compreensão do nosso papel no mundo e pela descoberta de um espaço de conforto em nós mesmos.

Essa edição, caro leitor, reflete sobre as metas da vida do ser humano, a partir de textos que discutem o que é o sucesso, a atitude frente ao dinheiro, como lidar como novos desafios na vida, o que é ativismo espiritual etc. Aproveite a leitura!

Tudo de bom!

Tales Nunes



Śrī Lakṣmīḥ

नमस्तेऽस्तु महामाये श्रीपीठे सुरपूजिते ।
शंखचक्रगदाहस्ते महालक्ष्मि नमोऽस्तु ते ॥

namaste'stu mahāmāye śrīpīṭhe surapūjite
śaṅkhacakragadāhaste mahālakṣmi namo'stu te

"Saudações a você, Ó Mahālakṣmī, que é toda poderosa, que é a fonte de prosperidade, que é reverenciada pelos deuses e que segura uma concha, um disco e uma maça em suas mãos".

Lakṣmī é a consorte de Viṣnu. Viṣnu representa o aspecto

mantenedor da criação. Para se manter qualquer coisa é necessário prosperidade e recursos. Lakṣmi abençoa a criação com prosperidade e dessa forma ela sustenta a criação. Como esposa de Viṣnu ela está sempre aos seus pés, para mostrar que as riquezas do mundo estão aos pés de Viṣnu, aos pés do Todo.

Hoje Lakṣmī é fortemente associada à riqueza material. Porém ela representa muito mais do que isso. Não apenas a riqueza material, mas a sorte, a saúde, a fertilidade e a riqueza mental, a riqueza interior, a maior de todas elas. Nesse sentido é dito também que ela está aos pés do sábio, como alegria, paz, sorte e sabedoria, pois essas são todas as riquezas descobertas pelo sábio.

Outras formas conhecidas de Lakṣmī são:

Vijayalakṣmī - associada ao sucesso profissional;
Vīryalakṣmī - relacionada à força e coragem.
Santānalakṣmī - representa a prosperidade relacionada aos filhos e netos;
Vidyālakṣmī - representa a prosperidade relacionada ao conhecimento;
Gajalakṣmī - relacionada aos elefantes, representando todos os outros animais;
Dhānyalakṣmī - representa a prosperidade relacionada ao alimento;
Dhanalakṣmī - associada à riqueza material;
Ādilakshmi - associada à causa do universo, aquela que sustenta o Universo.

Texto de Tales Nunes
Tradução do mantra feita a partir da apostila Pūrṇa Vidyā (Vedic Heritage Teaching Programme) - Pūjā & Prayers - elaborado pelo Swami Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.

Pensando com o corpo

por Gustavo Ponce

Kapālabhātī e Bhastrikā

duas técnicas energizantes

8

Essas técnicas surgiram do desejo de aumentar o nível de energia na região abdominal e se caracterizam por uma série de intensas exalações (*kapālabhātī*) ou inalações e exalações a partir dessa região. Todas as tradições parecem estar de acordo com isso, mas diferem na velocidade e quantidade de tempo em que a pessoa deve fazer cada ciclo desses dois tipos de *prāṇāyāma*. Ambos rejuvenescem o fígado, baço, pâncreas e os músculos abdominais, contribuem notavelmente para a melhoria da digestão e estimulam o sistema imunológico, além de limpar as fossas nasais.

Para muitos autores essas técnicas são consideradas como duas das seis técnicas de limpezas internas chamadas *ṣaṭ kriyās* ou *ṣaṭkarmas* (seis ações de purificação). E ainda que quatro delas sejam consideradas um tanto estranhas e até repulsivas, são uma potentíssima maneira de desintoxicar e purificar o corpo de dentro para fora.

Quando os *āsanas* chegaram ao Ocidente, algumas questões surgiram. Por que a pessoa desejaria colocar-se em posições tão desconfortáveis? Hoje em dia, como sabemos, os *āsanas* ilustram as capas e páginas de muitas revistas e a ninguém causa estranhamento. Sem dúvida, os *ṣaṭkarmas* continuam chocando muitas pessoas. Os

ṣaṭkarmas nos ensinam como nos relacionarmos mais intimamente com nossos processos internos e eles podem ser uma excelente ferramenta para entender a forma como muitos de nós nos relacionamos com nossas funções corporais. Quando aprendemos a ajudar o nosso corpo em seus processos de eliminação, facilitamos ao mesmo tempo o caminho para o bem-estar e a autocura.

Os seis *ṣaṭkarmas* são: *nauli*; *neti* que consiste em passar uma corda delgada (hoje em dia se usam também os catéteres) pelas narinas e retirá-la pela boca. Quando se faz isso com água se chama *jala neti* e quando se faz com um barbante delgado, *sūtra neti*; *vasti* é a limpeza do cólon, similar aos enemas. Tradicionalmente o *yogi* usava um tubo delgado de bambu que inseria no reto e se submergia em água até a cintura na posição de lótus e fazia movimentos de *nauli.* Hoje não é necessário ir a tais extremos uma vez que as bolsas de enema são muito efetivas; *trāṭakam*, consiste em olhar fixamente a chama de uma vela ou um objeto pequeno para aumentar a concentração e acalmar as emoções; *dhautī*, limpeza interna do estômago, reto, dentes e garganta; *bhastrikā* e *kapālabhātī*, técnicas respiratórias para limpar e fortalecer os pulmões.

Kapālabhātī

A exalação tem um papel fundamental: o ar é expulso com força pelo nariz, produzindo-se o mesmo som que a pessoa faz ao assoar o nariz. "*kapāla*" significa crânio e "*bhati*", brilho. Literalmente *kapālabhātī* significa "crânio brilhante". Sobre este *prāṇāyāma* BKS Iyengar escreve: "É semelhante ao *bhastrikā*, porém mais suave. A inalação é lenta e a exalação vigorosa, mas com uma fração de segundo de retenção depois de cada exalação. Pratique *kapālabhātī* em vez de *bhastrikā*, se este lhe for difícil".

1. Sente-se com a coluna ereta;
2. observe a sua respiração, até que a acalme completamente;
3. inale. Expulse agora todo o ar com uma forte exalação de modo que sinta que o umbigo "se gruda na coluna". Repita esta ação e descobrirá que a segunda inalação será mais rápida e terá mais força do que a

primeira, devido à força que aplicou ao exalar. Inicialmente, faça cerca de dez repetições. Isso constitui um ciclo. Depois respire normalmente. Em seguida respire lenta e profundamente com *ujjāyi*. Inicialmente faça três ciclos e paulatinamente aumente o número de repetições de cada ciclo.

Segundo Swami Shivananda, "*kapālabhātī* pratica-se sentado em *padmāsana*, com as mãos sobre os joelhos. Produz transpiração abundante. Nesse *prāṇāyāma* não há *kumbhaka* (retenção) e *rechaka* (exalação) cumpre um papel proeminente. *Pūraka* (inalação) é suave, lenta e prolongada, mas *rechaka* (exalação) deve ser feita rápida e forçadamente mediante a contração dos músculos abdominais. Quando realizar *pūraka*, relaxe esses músculos. Essa prática expande consideravelmente os pulmões, elimina o anidrido carbônico e as impurezas do sangue".

Por sua vez, o conhecido autor André Van Lisbeth disse o seguinte sobre o *kapālabhātī*:

> "Existem muitas variantes de *kapālabhātī*, descreverei a mais comum: ao contrário da respiração habitual, em que a inspiração é ativa e a expiração passiva, no *kapālabhātī* a expiração é ativa e brusca e a inspiração é passiva. Poderíamos dizer que *kapālabhātī* consiste em breves rajadas de expulsões forçadas do ar, seguidas, cada vez, de uma respiração passiva. Pode ser praticado em qualquer postura conveniente para o *prāṇāyāma*, *siddhāsana*, *vajrasāna* ou lótus. Em formas mais avançadas deve ser praticado em lótus. A coluna vertebral deve estar ereta e a cabeça bem equilibrada. *Kapālabhātī* é um *prāṇāyāma* diafragmático puro, como consequência, abdominal: sem dúvida o tórax desempenha um papel importante pois deve permanecer imóvel. Antes de começar *kapālabhātī* encha o tórax e mantenha-o imóvel em posição de inspiração durante todo o exercício, com as costelas separadas. Esta é uma condição indispensável. Se observar o tórax durante o exercício, verá que ainda que imóvel, as costelas se movem. Este movimento é inevitável e passivo, porque é causado pela tração que exercem os músculos do

abdômen que se prendem nas costelas. O que se deve evitar é o movimento ativo, voluntário do tórax. Os músculos abdominais são o motor do exercício. Coloque-se em sua posição favorita e, depois de haver alinhado a coluna e imobilizado o tórax na posição de inspiração, concentre-se no que acontece no abdômen. Coloque o centro de gravidade do tronco no baixo ventre, abaixo do umbigo. Relaxe agora os músculos abdominais: o ventre sobressai. Contraia bruscamente os músculos abdominais, especialmente os reto abdominais. Esta contração provoca a expulsão brusca de certa quantidade de ar. Relaxe imediata e lentamente os músculos abdominais: o ventre retorna, expande-se novamente e entra certa quantidade de ar nos pulmões passivamente e sem ruído. Durante a inspiração passiva, cuide de controlar o relaxamento dos músculos abdominais, para que o ar entre de forma comparativamente lenta".

André Van Lisbeth continua:

"Dirija o seu olhar para as asas do nariz (que devem estar relaxadas). No momento da exalação, elas se separam nítida e bruscamente. Durante a inspiração, não se movem. A região abdominal, contraída, golpeia bruscamente o baixo ventre em direção ao sacro. Portanto é parcialmente a região baixa do abdômen que é ativada. Não tente retrair o abdômen para fazer sair mais ar em cada exalação, porque não é a quantidade de ar expulso que conta, senão a força com que o ar sai. Essa força é assegurada se a pessoa imagina que outra empurra os músculos abdominais nessa região do baixo ventre. No início é frequente que o praticante se esforce para empurrar o abdômen o mais longe que possa para trás, e que cometa o erro de retrair o abdômen".

Entre os efeitos desse exercício podemos notar que constitui um procedimento de limpeza total dos pulmões; provoca uma expulsão

massiva de CO2, cuja proporção no sangue abaixa rapidamente. É uma limpeza total do organismo se for realizada por pelos menos cerca de três minutos. O sangue, por sua vez, se satura de oxigênio e as células se apressam por expulsar CO2. Estimula assim a respiração celular que se manifesta por uma sensação de calor em todo o corpo. O diafragma desempenha uma importante função ativadora da circulação, pois aspira o sangue venoso que é devolvido ao ciclo e é re-oxigenado. Todas as vísceras da cavidade abdominal se tonificam e recebem uma intensa massagem. Ativa também o peristaltismo, combatendo a prisão de ventre. Tem efeitos muito profundos sobre o sistema nervoso, em particular sobre o neurovegetativo.

Bhastrikā

Bhastrikā significa fole. Nesse *prāṇāyāma*, tanto a inalação quanto a exalação são feitas com força e o som que produz é similar ao que faz o fole de ferreiro. A inspiração é espontânea. Uma rápida inalação e exalação feitas quase ao mesmo tempo constituem um "blast" (explosão). A ação do ventre e diafragma é determinante para produzir um bom "blast". *Bhastrikā prāṇāyāma* também pode ser feito com a ajuda dos dedos. Neste caso pode fazê-lo alternadamente por cada narina (primeiro pela narina direita).

O mestre Iyengar diz em seu livro "Light on Prāṇāyāma":

"No *bhastrikā* tanto a inalação quanto a exalação são feitos com vigor e força. O som que se produz é similar ao que se faz o ferreiro com seu fole".

A esse *kriyā* dá-se o nome também de "respiração de fogo", um *prāṇāyāma* cranial, o qual intervém principalmente no diafragma e na parte superior do peito; a respiração é curta e rápida.

Benefícios de *kaphalabhati* e *bhastrikā*

- Ambos ativam e revitalizam o fígado, baço pâncreas e músculos abdominais, entre outros o transverso. Ajuda a melhorar a digestão;

- fortalece os músculos abdominais e exercita o diafragma, um músculo normalmente pouco usado;
- ajuda a aliviar os problemas derivados da sinusite;
- oxigena rapidamente o sangue e melhora a circulação;
- ajuda na eliminação do dióxido de carbono;
- produz um estado geral de ânimo. Depois de poucos minutos de prática a pessoa se sente desperta e reanimada;
- não produz hiper-ventilação, pois a respiração é consciente e controlada;
- limpa as mucosidades do sistema respiratório;
- carrega o plexo solar de energia vital;
- aumenta a capacidade de concentração;
- esquenta o corpo;
- fortalece a vontade.

Atenção

- Cesse a prática desses *prāṇāyāmas* se sentir irritabilidade ou tensão.
- As pessoas com pressão alta devem começar muito gradualmente.
- Os que têm problemas nos ouvidos ou na retina devem evitar esses *prāṇāyāmas*.
- Não os pratique à noite.

Texto extraído do livro Prana Shakti, Editora Flor de Loto, 2009, de Gustavo Ponce.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

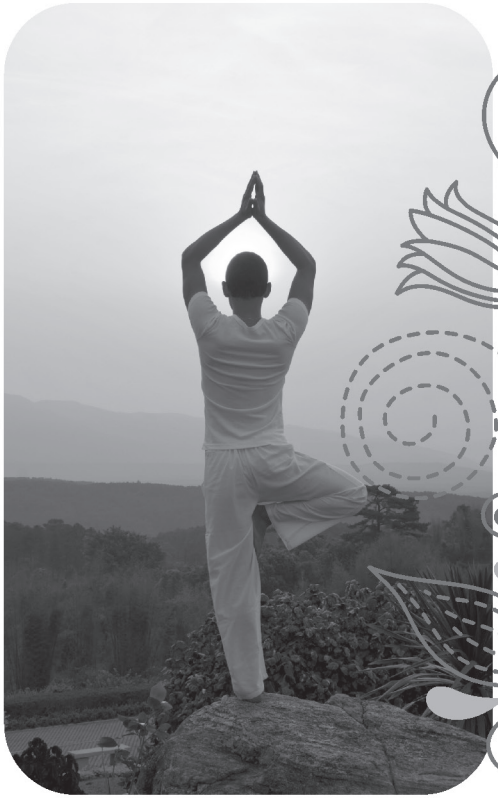
Tradução
Tales Nunes

Revisão
Zulmira da Silva

ABPY

Associação Brasileira de Profissionais de Yoga

Fundada desde 1973



www.abpy.org.br

abpy.rlk@terra.com.br

tel 21 2234-4485| R. Domício da Gama, 40 - Tijuca – RJ.

O medo do fracasso

e o conceito de sucesso

por Swami Dayananda

O medo do fracasso

As pessoas geralmente têm medo de começar algo. É o que chamamos de *āramba-bhaya.* Quem tem problema em começar algo é chamado de *anārambha.* Eles definitivamente não começam. Esperam pelo momento ideal para começar, um momento ideal que nunca chega. É uma incapacidade de começar, de ser empreendedor, de ser aventureiro, devido ao medo de falhar. O medo de falhar inibe a criatividade, a audácia e o desempenho. É igualmente o fator que inibe a tomada de decisões. "Devo me casar ou não?". Enquanto se faz essa questão, dez anos se passaram, e a pessoa tem agora 35 anos. Ela acha que precisa estar mais preparada. Tem medo que não dê certo e pensa que se tiver um melhor emprego ou mais dinheiro vai dar certo. O casamento dá certo apenas quando a pessoa faz dar certo.

Em *workshops* de treinamento pessoal dizem-lhe que não se deve ter medo. Porém você tem medo e não sabe o porquê. "Swamiji, eu tenho medo. Eu deveria trabalhar sem medo. Eu deveria trabalhar com satisfação. Mas como eu posso estar contente? É impossível estar contente com um chefe como esse. Em casa eu tenho os meus próprios problemas. Como posso estar satisfeito?".

O que causa o medo? Vamos olhar para isso. A causa principal é a noção de que eu devo sempre ter êxito. Nós, obviamente, trabalhamos para o sucesso. Ninguém joga para perder. Todos trabalham para o sucesso. Contudo existem muitas variáveis sobre as quais não temos controle. Você trabalha para o sucesso, encontra um obstáculo que não esperava, lida com ele e segue. Encontra outro obstáculo inteiramente diferente, supera-o e segue em frente. É um processo. Por que, então, alguém deveria concluir que é um sucesso ou um fracasso?

Vendo o sucesso e o fracasso de pontos de vista diferentes

Verdadeiramente, olhando para a vida, você não pode dizer

que é um fracasso ou um sucesso. Pode dizer ambos de si mesmo. Há razões suficientes para dizer que é um sucesso. E há razões suficientes para dizer que é um fracasso. Você quis ser médico, mas não se tornou um. Depois quis ser engenheiro, mas hoje não é. Quis ser advogado e não se tornou um. Então estudou *B. Com.,* e depois buscou *M. Com.,* depois disso não sabia o que fazer. Então fez *C.A.* Mas internamente você sabe que não se tornou um médico, engenheiro ou advogado, entendeu? Definitivamente você tem razões para dizer que é um fracasso.

Há razões também para você se considerar uma pessoa bem-sucedida. A partir de um determinado ponto de vista, você se vê como mal-sucedido. A partir de outro ponto de vista, se vê como bem-sucedido. Você não pode dizer que é ambos, porque eles são opostos, da mesma maneira que não pode dizer que o fogo é quente e o fogo é frio. Você não é bem-sucedido, tampouco um fracasso. Você é livre de ambos. Esse é um fator fundamental que todas as pessoas deveriam saber, porque essa é a verdade.

Não faça um julgamento do seu sucesso ou do seu fracasso

Existem desejos não preenchidos, desejos mutilados, desejos suprimidos, todos os tipos de desejos. Você deseja que a sua mãe seja diferente, seu pai seja diferente, sua esposa seja diferente, seus filhos sejam diferentes, o professor da escola, seu chefe e a sociedade. De fato, deseja que todo mundo seja diferente. Como você pode torná-los diferentes? Não pode fazer com que eles sejam diferentes. Os desejos não realizados lhe dão argumentos suficientes para fazê-lo acreditar que é um fracasso. Eu disse anteriormente que há também motivos suficientes para dizer que você é um sucesso. Então não é necessário que você faça um julgamento de que é um sucesso ou um fracasso. Um entendimento profundo dessa realidade liberta-o do medo do fracasso, fazendo com que não tenha mais, obviamente, a pressão para ser um sucesso.

O medo do fracasso e suas implicações

Como um chefe executivo e um líder, se você acha que não pode delegar responsabilidade, terá problemas. Trará problemas para toda a empresa. A inabilidade de delegar funções deriva da pressão de ter sucesso que, por sua vez, deriva do medo do fracasso. Até o amor torna-se um problema. Você não aceita que uma pessoa lhe ame porque pensa que é um fracasso. Você duvida tanto de si mesmo que não acredita que alguém possa amá-lo. Então tenta procurar uma razão pela qual a outra pessoa lhe ama ou não. É importante que na sua vida pessoal você esteja tranquilo em seus relacionamentos. Estar bem em seus relacionamentos é não ter autojulgamento. Se você está livre do autojulgamento, livre de se autorrotular um sucesso ou um fracasso, então você é uma pessoa simples que tem o privilégio de desejar e de realizar, que tem o privilégio de conhecer, de doar, de amar. Tudo isso se torna privilégio. Ao se ver basicamente como uma pessoa autoconsciente, que é abençoada com esses privilégios, você está livre. Tem liberdade para lidar com as situações com um estado de relaxamento, no qual há espaço em você mesmo, há tranquilidade.

Resolva o que é difícil e desconfortável primeiro

Aquele que tem medo de assumir responsabilidades não é capaz de tomar decisões. Não se toma a decisão porque elas são difíceis e podem ser impopulares. Nos governos, indústrias e lares decisões difíceis e desconfortáveis precisam ser tomadas. Só é possível tomar tais decisões quando se vê o plano maior, quando se tem o interesse comum em mente e não apenas a preocupação com a sobrevivência pessoal. Quando o indivíduo vê amplamente leva em conta os interesses da organização e suas pessoas.

Comunicação é fundamental ao se tomar decisões importantes, particularmente as decisões difíceis e desconfortáveis. Mesmo que seja você quem decida, é importante que você leve todos os outros com

você, assim eles estarão presentes na decisão.

Adiamento e protelação são coisas completamente diferentes

Uma decisão não pode ser adiada a não ser que tenha sido tomada a decisão de adiar. Pode-se adiar para se ter informações suficientes da situação. Não se alcança nada com a protelação. Eu digo isso em cada seminário porque considero muito importante.

Adiamento e protelação são duas coisas completamente diferentes. Adiamento é uma decisão deliberada. Protelação é adiamento sem razão, é evitar. Você não quer fazer aquilo hoje porque a decisão é difícil ou desconfortável, ou porque mais preparação e mais trabalho estão envolvidos. Então coloca de lado ou deixa para fazer depois. Você deixa para resolver os problemas mais simples primeiro. Depois então vai para casa e emocionalmente os problemas e assuntos pendentes vão junto com você. Os assuntos pendentes bagunçam a sua mesa, irritam-no. É importante manter a mesa limpa. Você coloca os problemas para dentro da gaveta porque ao vê-los sente-se culpado, mas eles sempre viajam com você, permanecendo na sua consciência como trabalhos pendentes que devem ser terminados.

A regra de ouro: resolva o mais desconfortável primeiro

Para superar isso há uma regra de ouro. Faça as tarefas mais desprazerosas primeiro, a não ser que hajam tarefas prazerosas que precisam igualmente ser feitas naquele dia. Com o tempo você descobrirá que tem paz mental, tem mais conforto interno. Protelação é o vilão da paz porque tira o conforto interno. Conforto interno lhe dá o espaço para dar atenção às pessoas que você ama, para as quais você trabalha tanto e quer dar uma vida boa e confortável. Conforto interno lhe dá o espaço para passar o tempo com qualidade com a sua esposa, seus filhos, seus pais e pessoas queridas. Quando você está com

o seu companheiro ou companheira, está por inteiro, absolutamente, totalmente. Com os problemas pendentes e arquivos em aberto dentro do coração, você não consegue isso porque não está totalmente presente. Mesmo no trabalho quando conversa com alguém que está trabalhando, você estará totalmente disponível porque a sua mesa está limpa, sua mente está limpa.

O medo é uma realidade e é preciso aceitá-lo

O medo é uma realidade. A causa reside na infância. Apesar de haver muitos fatores gatilhos, o medo emerge do inconsciente que foi tecido na infância. Ninguém é exceção. Portanto, é necessário lidar com o medo de maneira inteligente.

A pessoa precisa aceitar o medo, dar boas-vindas ao medo. "Eu dou boas-vindas ao medo, eu não tenho medo do medo.". Você diz essas palavras em voz alta o suficiente para escutar. É preciso escutar você mesmo falar essas palavras. Sabe o que acontece? Você perde o medo do medo. Você é a pessoa que dá boas-vindas ao medo. Senão sabe o que acontecerá? Você terá medo do medo. E logo você terá medo que você tenha medo do medo. Terá medo que tenha medo do medo do medo do medo! Você se torna o próprio medo. É preciso quebrar a corrente.

Quando você dá boas-vindas ao medo, significa que não está com medo do medo. Você se tornou a pessoa autoconsciente que eu disse anteriormente. Essa é a pessoa que você é quando diz. "Eu dou boas-vindas ao medo. Não estou mais com medo porque eu acolho o medo. Não tenho medo do medo.". Repita, "Eu dou boas-vindas ao medo. Não tenho medo do medo.". Ensine isso aos seus filhos. Sempre que eles estiverem com medo, não diga, "não fique com medo.". Diga às crianças, "bem-vindo medo, eu estou com você.". Se assim deve ser feito, deveríamos dar boas-vindas ao fracasso? Não, você deve dar boas-vindas ao medo de ser um fracasso. Estou dizendo para dar boas-

vindas ao medo. Pode ser medo de qualquer coisa - morte, perda de saúde, perda de trabalho, medo de qualquer coisa, você dá boas-vindas a ele.

Todos nascem com o poder de realização

Não há nada que possa inibir o poder de realização da sua alma. Toda alma é realizadora. Se você olhar para uma pequena criança, ela demonstra esse poder de realização. É assim que nascemos. Você é dotado de um poder de realização, *Śakti*, o amor pela aventura, o amor por conhecer, o amor por explorar. Toda criança tem esse poder. Essa é a razão pela qual os brinquedos se tornam obsoletos depois de serem explorados. Uma criança exploradora é uma criança saudável. Essa criança continua com você todo o tempo, como uma criança interior, emergindo hora ou outra, quando você está livre do medo e da inibição e as suas faculdades estão trabalhando ao seu favor, livremente.

O conceito de fracasso

O outro lado do medo do fracasso é o nosso conceito de sucesso. Quando eu viajo para o Ocidente as pessoas me perguntam:

"Você tem um trabalho?"
Eu digo, "Não, não tenho um trabalho."
"Você tem família?"
"Não, não tenho família"
"Você tem uma conta bancária?"
"Não"

A próxima pergunta (na América) é:
"Você é um "hobo"?"

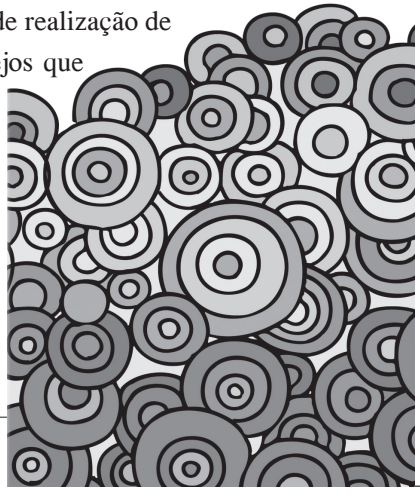
"Hobo" quer dizer a pessoa que não tem o que eu disse - trabalho, família ou dinheiro. Ela geralmente viaja sem bilhete em trem de carga. Na Índia as pessoas perguntam, "Você é um *sādhu*?". Essa é a diferença cultural. Na cultura indiana nós temos um suporte para a

busca espiritual. O conceito ocidental de sucesso é diferente. Se você tem dinheiro, um bom plano de saúde, uma casa, e um barco - você é uma pessoa bem-sucedida. O conceito de sucesso é medido em termos de entretenimento, férias, certas amenidades e certas influências. A partir desse padrão, naturalmente, muitas pessoas sofrerão pelo complexo de serem fracassadas. Mas se você conversa com a pessoa que tem um barco para pescar, uma casa e um bom plano de saúde, o que ela irá lhe dizer? Ela pode dizer, "Ok, eu tenho tudo isso para desfrutar, mas não sou feliz. Meus filhos estão nas drogas - eu acho que não tive tempo suficiente para eles quando eram pequenos. Estava muito ocupada ganhando dinheiro.".

Uma mudança na definição do que é sucesso

A questão então é: O que torna uma pessoa bem-sucedida? Quem decide que você é um sucesso ou não? Você tem que decidir por si mesmo. Tudo depende do seu conceito de sucesso. Buda largou todo um reino. Ele abandonou o trono. Ele foi um "hobo"? Para os padrões ocidentais Gandhi foi um ninguém seminu. Para os nossos padrões ele foi um *mahātma*, um grande homem, porque ele deu valor a uma vida simples e um pensamento elevado. Para nós ele foi bem-sucedido. Então quem decide o que é ser bem-sucedido?

Nós devemos mudar a nossa forma de pensar o que é sucesso. Se eu, para medir o meu sucesso, me julgo em termos de realização de meus desejos, devo levar em conta o número de desejos que eu realizei e aqueles que não realizei. Os que eu não realizei sempre serão em maior número do que aqueles que realizei. O meu nível de sucesso sempre será baixo porque nossas ambições são muitas e a maior parte delas permanece não realizada. Portanto todos nós temos muitos desejos não preenchidos, mutilados, suprimidos, frustrados.

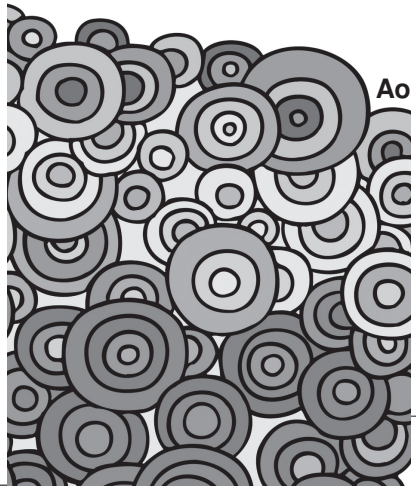


Lidando com os desejos

Se você deseja ser livre do senso de fracasso, o seu conceito de sucesso deve passar por uma mudança drástica. A liberdade de desejar é um privilégio porque é algo que os animais não possuem. Uma vaca não pode decidir comer num restaurante vegetariano. A vaca não pode pedir ao touro, "Querido, eu posso ir ao restaurante vegetariano hoje? Podemos ir no Lalbagh[1] para pastar hoje?". Os seres humanos podem decidir o que comer, onde comer, quando comer, e como comer. O ser humano é dotado de total consciência de si mesmo e, portanto, é livre para desejar, para fazer - um privilégio negado a todos os outros seres vivos do planeta.

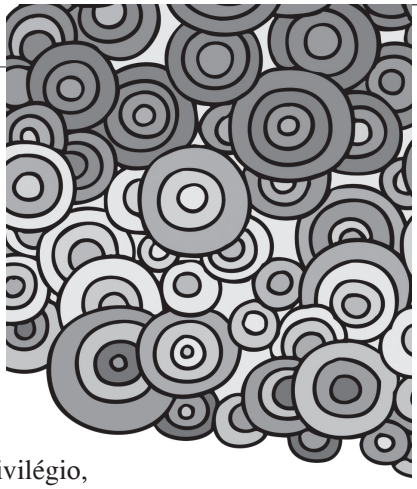
Ninguém consegue preencher todos os seus desejos

O fato de você possuir desejos quer dizer que você tem uma mente saudável. Se você tem ambições e quer realizá-las, eu diria que você é dinâmico. Ambições não são apenas para serem mantidas, elas devem ser preenchidas. O problema é que é impossível preencher todas elas. É universal. Isso acontece porque apesar de sermos livres para desejar e para agir, somos limitados em conhecimento, habilidades, poder e recursos. Nós ainda enfrentamos uma feroz concorrência. Consequentemente, nós não podemos preencher todos os nossos desejos.



Ao comprometermos os nossos valores, um desejo, que é um privilégio, se torna uma necessidade que precisa ser satisfeita

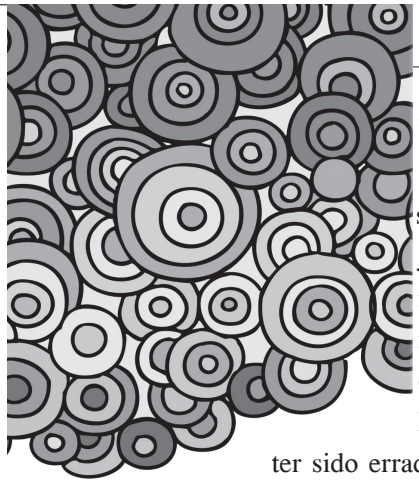
Se o desejo é um privilégio, por que todos os desejos devem ser realizados? Suponha que você tenha algo que é um luxo, se for embora você não sentirá tanta falta. O luxo é algo que você pode viver sem, mas você desfruta



enquanto possui. A humanidade transformou os luxos em necessidades. Quanto mais luxos você converte em necessidades, mais é moderno, civilizado. Ar-condicionado era originalmente um luxo. Tornou-se uma necessidade. Adiante precisamos de um gerador para os momentos em que faltar eletricidade. Logo, tanto o ar-condicionado quanto o gerador, uma vez luxo, hoje são considerados necessidades.

Eu tenho uma tese. Eu digo, desejar é um privilégio, um luxo. Desejo por sobrevivência não é um luxo, é instintivo. Todo organismo vivo, incluindo uma planta, uma árvore, deseja sobreviver. Isso é nato. Porém, sobreviver é inteiramente diferente das ambições que possuímos.

Ambições não são significativas para a sobrevivência, são para o preenchimento pessoal. Você tem o privilégio de desejar, tem o privilégio de realizar. Isso permanece um privilégio? Não, isso se torna uma pressão, uma necessidade. Os desejos devem ser preenchidos. Você deve ter sucesso, parece não haver escolha. Você entende o veneno disso? Porque as pessoas pegam atalhos? Não é devido à ignorância. Todos sabemos o que é correto e incorreto. Mesmo assim as pessoas tomam atalhos, comprometem os valores. É muito claro que isso é causado por pressão. Há pressão para a realização dos desejos. Consequentemente a pessoa faz coisas equivocadas. Outras pessoas fazem coisas equivocadas porque no mundo de competição comercial cada um quer sobreviver fazendo coisas equivocadas com os outros. Então uma atmosfera doente é criada. A pessoa desvaloriza e não supre o plano material adequadamente ou supervaloriza este âmbito da vida e suborna um funcionário público para fazer coisas impróprias. Algumas empresas caem em desgraça ao tentar preencher ambições além de seus meios. Voltando ao que gostaria de dizer, aprendermos a lidar com nossos desejos é a melhor habilidade de manejo que podemos desenvolver na vida. Este é o meio através do qual a pessoa se torna um



ótimo administrador da própria vida.

Como manejo os meus desejos? Se os desejos não são satisfeitos como imagino, sinto-me um fracasso, há julgamento novamente. Então a noção de fracasso não é resultado da minha ação ou do curso da minha ação, é a minha resposta ao resultado da ação. Eu gostaria que tal coisa acontecesse, mas não aconteceu por diversas razões. Meus esforços podem ter sido inadequados, podem ter sido errados ou inibidos pelos esforços de outra pessoa, talvez a pessoa que compete comigo. Há muitas outras forças. Há igualmente os fatores desconhecidos. Esse fator desconhecido pode incluir o meu *karma*. Pode haver algo que parece sempre nos empurrar para fazer algo que nos conduz ao sucesso. E algo que pode nos empurrar a fazer coisas que nos conduz ao fracasso. Isso é o que eu chamo de *karma.*

Aceitando o desejável e o indesejável com equanimidade

Entretanto, o que é o manejo dos desejos? Não passa da capacidade de receber o resultado das suas ações com *samatvam*, equanimidade. "*Nytaṁ ca samacittatvam-iṣṭāniṣṭopapattiṣu,* com uma mente integrada, se você tem a capacidade de acolher o desejado e o indesejado, será sempre uma pessoa bem-sucedida"[2]. Como consequência, você maneja seus desejos como privilégios, sem permitir que os desejos manejem a sua felicidade. Se a realização de seus desejos determina a sua felicidade, você será definitivamente uma pessoa malsucedida.

O quatro tipos de resultados da ação

Eu sou uma pessoa bem-sucedida se eu tenho uma atitude saudável para aceitar o resultado das ações de maneira apropriada. Todas as ações produzem quatro tipos de resultados, igual, mais, menos

ou oposto do que se espera. Se eu atravesso a avenida e pego o ônibus, é igual ao que eu esperava. Se atravesso a avenida e consigo uma carona, é mais do que esperava. Se atravesso a avenida e perco o ônibus, é menos do que eu esperava. Se atravesso a avenida e acordo no hospital após quatro dias, é completamente o oposto do que eu esperava. Devemos estar preparados porque sabemos que qualquer ação é passível destes quatro tipos de resultados. Muitas leis controlam as variáveis de uma ação e consequentemente não há fracasso, porque as leis não falham. Se largamos algo das nossas mãos e o objeto tem um peso, ele cairá. Não podemos dizer que ele deveria subir e nos sentir desapontados porque o objeto caiu.

Nenhuma ação é um fracasso porque as leis governam o resultado

Se você se der conta de que várias leis governam os resultados das ações, incluindo leis que governam o comportamento, as leis da psicologia, sociologia, cultura, não há possibilidade de achar que a sua ação é um fracasso, é apenas o resultado de leis. As suas expectativas podem estar incorretas. Você deve fazer bem o seu dever de casa. Estudar bem a situação e se preparar para as possibilidades. Ao mesmo tempo deve perceber que existem quatro tipos diferentes de resultados das suas ações, dentro das leis que tudo governa. Se fizer isso você não se sentirá nem extremamente eufórico tampouco um fracasso frente ao resultado de suas ações, encontrará uma equanimidade. Se você não está sob a égide de preencher todos os seus desejos, está acima deles, caso contrário, os desejos lhe dominam. Eles se tornam uma pressão e deixam de ser o privilégio que deveriam ser.

Devido a essa mudança pessoal, a realização dos desejos não é mais o objetivo final, mas sim o manejo dos desejos. O manejo inclui a realização também. Você trabalha para realizar os desejos, mas mesmo quando não sai como esperava, ainda assim há o prazer de trabalhar pela

realização. Prazer que não pode ser negado por força ou lei alguma.

Tudo isso é muito importante para um executivo. Você deve se divertir com o prazer de planejar, fazer e tentar identificar o que quer realizar. Então o objetivo é alcançado. Porém se o objetivo não é alcançado, você se torna uma pessoa mais madura e experiente ao rever os planos e os meios de execução. Não há tempo para arrependimento. Se você está aberto, toda experiência é um motivo de aprendizado. E se aprende não pode dizer que não foi bem-sucedido. Se aprende, nunca será um "perdedor". Quando você está preparado para aceitar o resultado, não há falha que tire o seu entusiasmo, sua energia ou o seu poder de decisão.

Texto extraído do livro "The Need for Personal Reorganization", de Swami Dayananda Saraswati. Chennai, Arsha Vidya Center, 2008.

Swami Dayananda Saraswati ensina Vedānta na Índia há mais de 40 anos e ao redor do mundo desde 1976. Sua compreensão das nuances das sociedades modernas permite-o transmitir a visão de Vedānta de maneira clara, direta e descontraída para estudantes de todo o mundo.

Tradução
Tales Nunes

Revisão
Zulmira da Silva

Como lidar com os novos desafios da vida?

por Jonas Masetti

Todo mundo quer ter sucesso, especialmente quando se é jovem e ambicioso. Essa motivação para o sucesso faz a gente colocar várias metas e objetivos para atingir. Porém, mesmo antes de atingir qualquer um deles, a gente fica cansado. Por outro lado, se eu quero ter sucesso na vida, eu tenho que ter clareza sobre meus objetivos. Eu tenho que ver com clareza o que está para ser alcançado e o que é esperado de mim. É possível que apareçam conflitos quando eu tenho muitos objetivos e quando existem limitações de tempo, recursos etc. Quando os conflitos chegam entre os meus objetivos, os mesmos devem ser priorizados. É importante para uma pessoa ter suas prioridades claras, porque a falta de priorização causa angústia, o que deixa ele ou ela sob muito estresse. Uma vez que meu objetivo está claro, eu concebo meus planos para completar meu projeto com sucesso. Tenho planos de longo prazo e planos imediatos.

Para ter sucesso, eu tenho que estar consciente das minhas limitações intrínsecas, como um ser humano. Meu conhecimento é muito limitado, os poderes e recursos que posso obter são também limitados. Então, com recursos limitados, habilidades limitadas e conhecimentos limitados, eu crio projetos e trabalho para que esses funcionem por completo. Essa aceitação da minha parte de que meu conhecimento é limitado e que coisas podem sair erradas, pode me fazer um pessimista ou um otimista. Se eu acreditar, firmemente, nas leis de Murphy: "O que pode sair errado, vai sair errado." Vou me tornar um pessimista. É verdade que as coisas podem sair errado, mas se eu ficar com medo de tomar projetos difíceis, porque acho que podem dar errado, eu não consigo sequer começar.

Então, como eu começo? Suponha que uma pessoa tenha que caminhar 10 milhas em um caminho que seja repleto de escuridão. Ela só tem uma lanterna para guiá-la no seu caminho. Se a pessoa pensa que a lanterna ilumina apenas 10 metros a sua frente e que ela tem 10 milhas para percorrer, ela não consegue prosseguir. A solução é simples, porque eu só preciso dos dez próximos metros a minha frente para ser iluminado. Basta que as coisas a minha frente estejam claras e o que está reservado eu não preciso saber agora. Tudo que eu preciso saber é o que está nos próximos 10 metros da minha vida. Enquanto eu vou andando, os próximos 10 metros são iluminados, eu posso decidir se eu quero ir para esquerda ou para direita e posso ver também quando tiver buracos na minha frente. Como que dirigimos à noite? As luzes do carro apenas iluminam alguns metros e você viaja quilômetros. Durante o caminho você encontra situações variadas e você age de acordo com cada uma delas. Se tiver um desvio para ser feito, você faz. Se tiver um aviso de quebra-molas, que em geral a gente não repara, mas por sorte você vê, basta diminuir a velocidade. Eu, como um ser humano, então, começo com um projeto, ciente do escopo limitado do meu conhecimento e habilidades. Meu conhecimento das minhas limitações humanas não deve me deter a aceitar desafios com atitude positiva. Dessa maneira, eu não sou abalado pelas dimensões das tarefas. A tarefa inicialmente pode parecer complicada e me paralisar. Escritores

têm esse problema com frequência. Eles não podem começar o livro se eles se preocuparem com a abrangência do assunto e como todos os detalhes. Eles enfrentam um bloqueio mental. Como um escritor enfrenta esse problema? Ele começa a escrever algumas páginas a cada dia e com o tempo ele percebe que completou o livro. É bom colocar em mente que qualquer projeto que seja bem concebido pode ser alcançado, se o esforço correto for feito. Por isso, eu devo me preocupar com meus planos imediatos e objetivos, sem ficar perdido com as dimensões do projeto. Se eu me restrinjo ao que deve ser feito agora, eu mantenho a atitude positiva. Se eu me preocupar com a grandeza do trabalho, eu fico pessimista e nem começo.

Quando você começa uma tarefa, você só precisa saber os primeiros passos. Você não tem controle sobre o que está guardado. Você trabalha para o sucesso, você não trabalha para o fracasso, mas você pode não ter sucesso todas as vezes. Sempre tem a possibilidade de algo dar errado. Quando alguma coisa der errada, você pode corrigi-la. Então a atitude de esperar o pior, só coloca você na ponta dos dedos, tira o seu foco, negligenciando o andamento do próprio trabalho. Saiba precisamente quais são seus objetivos, como devem ser alcançados, seja persistente e aberto para enfrentar problemas no caminho. Só então, você está preparado par enfrentar desafios, alerta e comprometido com seu trabalho.

Jonas Masetti - vive uma vida dedicada ao conhecimento e no momento está fazendo um curso residencial de 3 anos no Ashram do Swami Dayananda em Coimbatore – Índia | www.satsangaonline.com

I SEMINÁRIO INTERNACIONAL CONSCIÊNCIA, MENTE & CORPO: PERSPECTIVAS ORIENTAIS E OCIDENTAIS

De 17 a 21 de Agosto
Casa da Ciência
Campus da Praia Vermelha - UFRJ
Rio de Janeiro-RJ

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES GRATUITAS:

www.psicologia.ufrj.br/web
(link: *I Seminário Consciência, Mente & Corpo*)
conscienciamenteecorpo@gmail.com

Apoio:

aúm
yoga.pro.br
nirvana
cadernos de yoga

Realização:
EICOS-UFRJ
UFRJ

Patrocínio:

As metas

As quatro categorias da busca humana

O ser humano se vê como uma pessoa desejosa. Suas buscas constantes e compulsivas fazem com que seu senso de querer seja evidente. Para escapar disso, ele luta por uma quantidade enorme de coisas durante sua vida. Esses desejos se encaixam em quatro principais: *dharma*, ética; *artha*, segurança; *kāma*, prazer; *mokṣa*, libertação.

Essas quatro categorias em conjunto são chamadas de *puruṣārtha*, que significa o que os seres humanos buscam. Essas metas são desejadas, batalhadas pelo *Puruṣa,* o ser humano. Essas quatro categorias podem ser subdivididas em dois pares. No primeiro, a busca

do ser humano

pela segurança e pelo prazer, *artha e kāma*, que é comum a todos os seres; e a segunda, o esforço para manter a ética, *dharma* e a busca pela libertação, *mokṣa*, que é peculiar aos seres humanos.

O segundo par de metas surge porque o ser humano é um ser consciente e possui uma mente muito sutil. Um ser consciente de si mesmo é um pensador com a capacidade de alcançar conclusões a seu próprio respeito. Essa capacidade levou os seres humanos à seguinte conclusão: "Sou um ser limitado e incompleto, que precisa lutar para conseguir coisas, através das quais espero que me tornem uma pessoa completa."

Artha - Segurança

Artha, uma das duas buscas compartilhadas entre todos os seres, se refere a todos os tipos de segurança: riqueza, poder, influencia, fama e nome. Todos os seres humanos buscam a segurança de alguma forma apropriada para si. Animais, pássaros, peixes, insetos - até mesmo as plantas e micróbios - todos buscam segurança. Abrigo é procurado. Comidas são armazenadas. O cachorro enterra seu osso. A abelha enche a colméia com mel. A formiga constrói um túnel para um depósito de grãos. Todas as criaturas possuem a sensação de insegurança. Eles, também, desejam estar seguros. No entanto, suas atitudes e comportamento são regidos por um programa embutido e essa sensação de insegurança não vai além de um determinado ponto. Ou seja, não ficam remoendo eternamente a questão. Desse modo, a luta animal por segurança é moderada; ela tem um fim. Enquanto para o ser humano, não há fim para esta busca e luta.

Artha, uma das duas buscas compartilhadas entre todos os seres, se refere a todos os tipos de segurança: riqueza, poder, influencia, fama e nome. Todos os seres humanos buscam a segurança de alguma forma apropriada para si.

Analisando as experiências dos seres humanos, podemos perceber como a busca pelo preenchimento deste desejo pode ser eterna. Se for dinheiro que se busca, em todos os níveis em que se pode acumulá-lo, eu sentirei que nunca tenho dinheiro suficiente. Não importa quanto eu ganhe, nunca será o suficiente para trazer segurança. Eu, então, busco segurança no poder e na influência, gastando na busca por poder, o mesmo dinheiro que eu anteriormente batalhei para acumular - não que eu tenha desistido de valorizar meu dinheiro, mas eu atribuí um valor maior ao poder. Estou buscando então segurança através do poder. A luta pela riqueza, poder e fama são infinitos. Tudo isso é uma luta por segurança, apenas porque eu me sinto inseguro.

Porque eu sou consciente de mim mesmo, tenho a capacidade de sentir insegurança. Acumular bens pelo ato de acumular, não me faz

sentir seguro. A conquista nunca é suficiente. Estou sempre buscando mais e diferentes meios de segurança, em um esforço inútil de criar uma condição na qual eu me julgo estar seguro.

Kāma o Prazer

Kāma se refere às várias formas de sentir prazer. Todas as criaturas buscam o que é prazeroso - através dos sentidos disponíveis. Para as criaturas não-humanas, a busca por prazer é definida e controlada pelo instinto. Esses seres, diretamente e objetivamente, buscam o que estão programados para gostar. Sua satisfação não é complicada por filosofias ou autojulgamentos. Um cachorro ou um gato come o que tem gosto melhor, até estar satisfeito, sem se preocupar com o colesterol, ganho de peso, pesticidas, ou a qualidade de sua comida. Para esses seres, o prazer se encerra e está contido no momento, de acordo com seu programa instintivo.

Kāma se refere às várias formas de sentir prazer. Todas as criaturas buscam o que é prazeroso - através dos sentidos disponíveis. Para as criaturas não-humanas, a busca por prazer é definida e controlada pelo instinto.

A busca do ser humano por prazer é mais complexa. Os nossos desejos são guiados tanto pelo instinto quanto pelo sistema de valor pessoal. Nossos desejos instintivos, como seres humanos, são complicados pela habilidade humana de nutrir uma quantidade enorme e mutável de desejos pessoais. Eu, como todo ser humano, vivo de forma particular, em um mundo subjetivo onde vejo objetos como desejosos, não desejosos ou neutros. Quando examino minhas atitudes com relação a esses objetos, percebo que o que eu desejo, não é desejado por mim a todo o momento, em todos os lugares; e nem que o que desejo é necessariamente desejado pelos outros. O que eu desejo, muda. O tempo condiciona o desejo. O lugar condiciona o desejo. Os valores individuais condicionam um desejo.

Vamos considerar um brechó, onde podemos vender todas as nossas 'velharias', porque o que eu uma vez considerei valioso, agora

é velharia para mim, mas, ainda é precioso para os demais. O que os outros consideram dispensáveis, eu considero valioso. Às vezes, o que eu vendi como velharia, através de novas circunstancia e atitude, eu, mais tarde, possa vir a considerar como valioso. Conforme o tempo passa, algumas das coisas que eu agora valorizo, irá perder o valor para mim, e eu estarei pronto para vendê-los.

Essas mudanças de valor, que faz com que um objeto seja considerado desejável, indesejável ou neutro, ocorrem e afetam nossas atitudes com relação às pessoas, ideias, ideologias, situações e lugares. Todos podem se tornam desejáveis, indesejáveis ou neutros. Carros antigos, casas antigas, móveis antigos, até mesmo um antigo marido ou esposa, mudam de um status para outro. Esta mudança acontece o tempo todo. Valores subjetivos não se mantém o mesmo; quando os valores mudam, gostos e aversões mudam; gostos e aversões são o que definem as buscas por prazer, eles também definem as formas não-prazerosas que devem ser evitadas. Parte de buscar o prazer é evitar tudo aquilo que traz o desprazer.

Ambos, animais e seres humanos lutam para obter o prazeroso e evitar o desprazeroso. A diferença é que a nossa luta não é determinada e limitada por um padrão definido, mas sim, por valores mutáveis, que estão em constante mudança; que nos mantêm em constante luta.

A escolha humana necessita de padrões especiais

Como a luta por segurança e prazer não é controlado instintivamente, mas sim pela mudança de valores pessoais, torna-se necessário que tenhamos uma inclinação especial aos valores que governam as subjetivas mudanças de valores. Há a necessidade de se ter um conjunto de valores independentes - não subordinados ao conjunto de valores subjetivos que determinam os gostos e aversões.

Já que possuo a capacidade de decisão, preciso ter algumas normas de controle das minhas ações, para conquistar o que desejo.

Sem esta pré-programação, os fins não podem justificar os meios para mim, eu preciso escolher tanto o meio quanto o fim. Não apenas o final deve ser escolhido conforme esses valores, mas os meios para se chegar até ele, ambos devem ser os mais corretos. Este par especial de valores, que controla a escolha das nossas ações é chamado de ética. A luta por segurança e prazer deve estar de acordo com os padrões éticos, que farão com que você tenha consideração pelas necessidades das pessoas ao seu lado. Escolhendo os meios de alcançar o que deseja, é necessario levar em conta o que os outros precisam também. Não posso alcançar o que desejo, indiferente ao que o outro precisa. Preciso valorizar as suas necessidades, assim como as minhas.

Os animais não precisam de ética

Para os animais a questão ética não existe. Eles têm poucas escolhas sobre suas ações. Suas ações são controladas pelos instintos, não por uma escolha subjetiva, o que não cria nenhum problema ético.

Os méritos não vão se acumulando ao longo do tempo à vaca vegetariana, nem os deméritos ao tigre, que come a vaca. Mas, o ser humano, com sua faculdade de escolha, precisa primeiro escolher a meta que ele deseja e os meios para chegar até ela. O indivíduo exercita o poder de escolha através de uma determinada forma: comida, vestimenta, estilo de vida. 'Meus gostos!', proclama sua individualidade.

No Ocidente, parece existir um valor para a escolha, que é rotulada de 'espontânea', mas que na verdade é impulsiva. É bom existir diversos meios e fins para se escolher, formando uma colorida variedade. Entretanto, escolhas impulsivas ou escolhas pelos meios, somente por serem mais fáceis e convenientes, podem resultar em pisar no outro, removendo suas seguranças e causando-o sozzrimento.

Fonte da ética: bom senso

A fonte dos valores éticos pode ser descoberta através da observação de como queremos que os outros se comportem com relação a nós mesmos. Os valores éticos são baseados na apreciação do bom senso, de como queremos ser tratados.

Eu não quero que os outros usem a trapaça (ou outro meio desagradável) e que tire de mim o que eu quero; no entanto, a não-decepção se torna o valor a ser observado com referência aos demais, enquanto vou atrás das minhas coisas. Os fins e meios que eu desejo (ou não desejo) que os outros escolham, por causa de como essas escolhas me afetam, estabelecem um padrão em mim. Através desse padrão, eu julgo a propriedade das minhas metas e os meios escolhidos - um padrão que leva em consideração o impacto das minhas escolhas com relação aos demais. Tais valores contêm a ética advinda do bom senso que é reconhecida e confirmada nas escrituras, de uma forma mais compreensiva, como doutrina ética - de natureza religiosa - chamada de *dharma*.

Interpretação dos mandatos éticos

A ética do bom senso é baseada na regra do que "fazer e não-fazer", e em como desejamos ser tratados. Quando a base da ética é vista, torna-se claro que há circunstâncias onde se justifica a interpretação ou suspensão de um determinado padrão.

Todos desejam que os demais falem com honestidade com a gente. Esta é a base para a ética universal, "Fale a verdade; somente a verdade". Mas, vamos considerar o caso de um médico, em que seu paciente está gravemente doente, e que sua recuperação é incerta. Um paciente com o estado de mente fraco e depressivo. Se, na opinião deste médico, um conhecimento integral da gravidade de sua condição poderia prejudicar as chances de recuperação de seu paciente, ele deveria seguir seu mandato ético - Falar a verdade? Provavelmente não. Nessa circunstância, falar a verdade deve ser ponderado, levando-se em consideração todos os fatores envolvidos. Similarmente, a ética

do não-ferir, não serve ao trabalho do cirurgião ou do dentista.

Ser ético é ser um ser humano completo

Não é necessário ser religioso para ser ético. Os padrões éticos que especificam o significado de certo e errado, para atingir à segurança e o prazer são baseados no bom senso, e uma pessoa não-religiosa, pode ser muito ética, através desses mesmos padrões.

Um ser humano, que possui uma mente consciente altamente desenvolvida, tem a capacidade de tomar uma decisão não antes programada e refletir sobre as consequências de sua escolha. Esta capacidade fez surgir este guia de ética. Para ser um ser humano completo tem-se que usar essas guias durante a prática de suas escolhas.

Escolher o erro é também - moralmente - considerado humano. Os animais, até onde sabemos, não podem cometer erros éticos. Não parece existir uma categoria ética controlando suas buscas por *artha* e *kāma*. Assim como também não é esperado, já que os animais não possuem um programa de escolhas éticas. Mas, um ser humano pode escolher o errado para conseguir o que deseja. Com uma mente capaz de racionalizar, pode-se abusar da liberdade de escolha que nos foi dada, ignorando os padrões éticos. Quando isso é feito, seu papel como ser humano dentro da sociedade não é preenchido. A sociedade estabelece regras para prevenir e aliviar o sofrimento que o abuso da liberdade de escolha causa aos outros. As leis criminais e cíveis visam controlar o abuso dessas escolhas.

O que as éticas religiosas acrescentam

Às vezes as pessoas podem usar de sua esperteza para abusar de sua liberdade sem transgredir as leis ou sem serem pegas. É neste ponto que as éticas religiosas aparecem, pois confirmam as éticas do bom senso. É claro que existem diversas considerações com relações à ética, mas, definitivamente, não pode existir um fundamento diferente.

As éticas religiosas confirmam a ética do bom senso e acrescentam mais alguns pontos.

As éticas religiosas dizem o seguinte em linhas gerais: que uma pessoa pode enganar outra e escapar da lei, mas não pode escapar do resultado de suas ações. Essas irão alcançá-lo mais cedo ou mais tarde.

Também nos acrescentam deveres especiais e impõe novas proibições, baseadas não somente no bom senso, mas nas tradições religiosas ou nas revelações encontradas nas escrituras. Não seria necessário seguir essas éticas religiosas especiais para se tornar um santo; se as do bom senso são observadas, já é bom o suficiente.

A ética religiosa, chamada de *dharma,* foi encontrada nos *Vedas* e confirmam os padrões do bom senso e especifica novas formas do que 'fazer e não-fazer', além de acrescentar os conceitos de *puṇya e pāpa*. Que são os resultados produzidos pelas ações corretas e equivocadas, no momento presente e no futuro.

De acordo com o *dharm*a, as ações humanas carregam um resultado que não é visto, assim como o resultado tangível da ação. O resultado não-visto da ação resulta em uma forma sutil na "contabilidade" da pessoa responsável pela ação, e irá resultar em frutos tangíveis, em experiências boas ou ruins - algo prazeroso ou doloroso. O resultado sutil de uma ação correta, *puṇya*, culmina em algo prazeroso; o resultado sutil de uma ação incorreta, *pāpa,* resulta em dor. *Pāpa* pode ser traduzido como "ação equivocada". A "ação equivocada" é a escolha incorreta de uma meta ou meios inadequados de alcançar uma meta. Esta escolha irá trazer um resultado indesejável; o mesmo resultado que o responsável pela ação esperava evitar. Esta ação será paga com experiências indesejáveis. Já a palavra '*puṇya*' não possui um equivalente em nossa língua. Indica uma ação correta que futuramente irá trazer uma experiência agradável, algo muito prazeroso.

A escala da busca quádrupla

O *dharma* ocupa o primeiro lugar das quatro categorias de metas, porque a busca por *artha e kāma* precisa ser governada pelos padrões éticos. *Artha*, o esforço para ter segurança vem em segundo, porque o mais essencial de tudo é o desejo de querer viver. Todo mundo se torna obediente nas mãos de um médico que segura um bisturi ou em um barbeiro, porque todos nós desejamos viver. Com a vida garantida, então, todos buscamos ser felizes e ter prazer. Desejamos viver e viver alegremente, e em ambas as buscas, a luta por segurança e a busca por prazer são governadas pelas leis éticas.

O *dharma* ocupa o primeiro lugar das quatro categorias de metas, porque a busca por *artha e kāma* precisa ser governada pelos padrões éticos.

A última categoria, a meta de se alcançar a libertação, é colocada em último lugar porque se torna uma real busca somente quando houvermos tomado consciência da limitação das outras três buscas anteriores.

No caminho certo: *mokṣa*

Mokṣa, assim como *dharma*, é uma busca muito peculiar do ser humano, que não é partilhada com os demais seres, e mesmo entre nós, não é muito popular. A libertação é uma preocupação de poucos. Daqueles que reconheceram que desejam mais do que apenas segurança e prazer ou uma simples liberdade - desejam a liberdade de todo querer.

Mokṣa, assim como *dharma*, é uma busca muito peculiar do ser humano, que não é partilhada com os demais seres, e mesmo entre nós, não é muito popular. A libertação é uma preocupação de poucos.

Todos nós passamos por momentos de liberdade, momentos em que tudo parece estar no lugar certo. Quando eu me sinto assim, estou livre. Nestes momentos fugazes, a liberdade de estar no

lugar certo, torna-se uma experiência comum para todos. Às vezes, a música pode fazer isso conosco, ou quando alcançamos algo que fora intensamente desejado. Com a ardente apreciação de algo belo, muitas vezes, também nos sentimos no lugar certo. A sensação de que tudo está bem é evidenciada pela falta de desejo de que as circunstâncias fossem diferentes naquele determinado momento.

Quando não desejo que nada seja diferente, sei que estou em harmonia com aquilo que simplesmente é; conheço então, a plenitude. Não preciso mudar nada para estar contente. E assim, naquele momento estou livre - livre da necessidade de mudar algo em mim ou nas circunstâncias. Se eu permanecer neste lugar permanentemente, sem precisar lutar para mudar nada para me sentir bem, então minha vida terá se realizado , e a luta terá terminado.

A busca por *mokṣa* é a busca direta por aquela sensação de liberdade que experimentamos brevemente em alguns momentos, quando tudo parece estar no lugar certo.

Este texto foi retirado da apostila “Pūrṇa Vidyā” (Vedic Heritage Teaching Programme) - Vol. II, parte 10 - elaborado pelo Swami Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.

Tradução
Ana Paula Malagueta Godin

SER VOCÊ
tratamentos complementares

KUNDALINI YOGA e MEDITAÇÃO

KUNDALINI YOGA é a maneira mais rápida para estabelecer um relacionamento alinhado entre corpo, mente e alma. Ela também abre os caminhos para a mudança e a cura penetrando bloqueios e ajudando a desenvolver um sistema imune forte, glândulas vitais, um sistema nervoso forte, boa circulação e uma consciência do impacto dos seus hábitos. Através da **MEDITAÇÃO**, você pode acalmar a mente e desenvolver sua intuição para reconhecer o que é verdadeiro e importante.

SER VOCÊ - Tratamentos Complementares
Al. dos Tupiniquins, 539- casa 2
Moema - SP

www.servoce.com.br
(11) 2738.6970

Atitude frente ao dinheiro

O dinheiro é uma moeda corrente através da qual as pessoas efetuam trocas de vários objetos. Tem um valor variável estabelecido por um mercado internacional que lhe determina certo poder de compra. O dinheiro pode se tornar um objeto de forte desejo. Apesar de possuir um valor objetivo, a maior parte das pessoas estabelece uma relação subjetiva com o dinheiro, que depende das suas atitudes diante dos objetos que o dinheiro pode comprar.

A atitude que a maior parte das pessoas possui frente ao dinheiro é descrita no seguinte verso:

dhanairniṣkulīnāḥ kulīnā bhavanti dhanairāpadaṃ mānavā nistaranti dhanebhyaḥ

paro nāsti bandhurhi loke dhanānyarjayadhvaṃ dhanānyarjayadhvam

"Pessoas destituídas de nobreza ganham nobreza através do dinheiro. Os seres humanos vencem a miséria através do dinheiro. De fato não há nada nesse mundo superior à riqueza. Então, ganhe dinheiro, ganhe dinheiro"

Parece que o dinheiro pode comprar qualquer coisa, como objetos, família e amigos. O dinheiro é visto como uma fonte de poder, segurança e felicidade. Aquele que tem muito dinheiro é considerado feliz e é visto com inveja. Essa é uma visão estreita e irrealista do papel do dinheiro.

Quando alguém questiona sobre o que realmente o dinheiro pode comprar, torna-se evidente que o dinheiro pode proporcionar apenas confortos, mas não garante a felicidade. Há muitas coisas na vida que o dinheiro não pode comprar. O dinheiro pode comprar uma mansão, mas não constrói um lar. Dinheiro pode comprar uma livraria, mas não faz a pessoa ler um livro, muito menos entender ou apreciar

o que está escrito. Dinheiro pode comprar o instrumento musical mais caro, mas não torna a pessoa um músico ou faz a pessoa apreciar música. Dinheiro pode trazer a capacidade de adquirir coisas, mas não traz a liberdade interna para desfrutá-las.

O dinheiro torna a pessoa rica? A pessoa pode ser rica e mesmo assim não se sentir rica, ou a pessoa pode não ter muito dinheiro e posses e ainda assim não ter a sensação de falta ou pobreza. A sensação interna de riqueza ou penúria está relacionada com o senso de segurança. A riqueza não provê a pessoa com um relativo senso de conforto e segurança. A verdadeira noção de segurança, porém, nasce de uma apreciação, de um preenchimento interno, e não de riqueza externa.

É preciso entender o valor objetivo do dinheiro e o seu papel na vida da pessoa. O dinheiro é um meio de conquistar vários fins, mas não é capaz de preencher a necessidade pessoal por segurança nem pode compensar um senso pessoal de inadequação.

O objetivo final de todas as buscas humanas é conquistar a felicidade e a liberdade total. As *Upaniṣads* indicam que esse fim, chamado *amṛtatva*, não pode ser adquirido por ações, descendência ou riqueza. Esses fins fornecem apenas um preenchimento momentâneo. A *Mahānārāyaṇa Upaniṣad* (4.12.3) diz:

na karmaṇa na prajayā dhanena tyāgenaike amṛtatvamānaśuḥ

"A imortalidade não pode ser alcançada pela ação, descendência ou riqueza. A pessoa conquista-a por *tyāga*, a renúncia".

A palavra *tyāga* significa abrir mão. Pode ser literalmente entendida como abrir mão de alguma coisa. *Tyāga,* como um valor, no entanto, deve ser entendido como uma atitude, não simplesmente um ato de abrir mão de algo. Uma pessoa prontamente abre mão de algo que não precisa mais, como dar roupas velhas como caridade. Isso não é *tyāga*. Abrir mão de coisas por medo, frustração ou desilusão também

não é *tyāga*. *Tyāga*, em relação à riqueza, é uma atitude na qual a pessoa não precisa correr atrás de dinheiro para satisfazer a sua insegurança interna. A pessoa reconhece o valor objetivo do dinheiro de uma forma madura e assim pode dividi-lo com outros graciosamente.

Este texto foi retirado da apostila “Pūrṇa Vidyā” (Vedic Heritage Teaching Programme) - Vol. II, parte 6 - elaborado pelo Swami Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.

Tradução
Tales Nunes

Tempo é (muito mais que) dinheiro

O tempo é matéria primorosa.
O que se faz dele, decerto é arte!

Tales Nunes

Acostumamos a perguntar aos outros "oi, tudo bem?", mais por conveniência do que realmente por interesse. Não fazemos a pergunta realmente atento a ela e à resposta. Mas se nos atentarmos às repostas que obtemos com esta pergunta notaremos que a frase mais comum de se escutar é: "na correria", "cheio de coisa", "na luta". Essas frases têm um pano de fundo em comum. Por mais que muitas vezes a resposta indique que a pessoa está bem, indica também que ela está sem tempo, que está fazendo muita coisa, que está correndo atrás de coisas, resolvendo problemas.

De fato, atualmente parece que estamos sempre em débito em relação à quantidade de tempo que temos disponível. Direcionamos boa parte do nosso tempo e da nossa vida na busca de segurança material. Mas a noção de segurança é relativa. Para uma pessoa pode ser ter um apartamento, para outra pode ser ter dez apartamentos. Em certos momentos da vida, então, posso me dar conta de que por mais que a minha conta bancária esteja positiva e eu tenha conquistado muitas coisas, ainda não me sinto seguro. E em troca, a minha conta de tempo parece estar sempre negativa.

Nós dividimos o tempo. E nessa divisão marcamos os dias e os horários de trabalho e de lazer. De segunda a sexta-feira, são considerados os dias úteis. Sábado e domingo, que teoricamente deveriam ser dedicados à contemplação, ao lazer, mas cada vez menos o são; são considerados dias inúteis? O lazer, a contemplação, o tempo com a família são inúteis? Quem colocou isso na nossa cabeça?

Hoje em dia somos educados e estimulados a ser bons profissionais, a ganhar dinheiro, a consumir, a poupar, a garantir uma segurança material, a competir. Porém, não somos ensinados a usar o nosso tempo para sermos bons pais, bons filhos, bons cidadãos. Todos nós carregamos internamente um sentimento de inadequação e de insegurança e a tendência de nos compararmos com outras pessoas. Quando crianças, somos totalmente dependentes dos outros. Olhamos para nós mesmos e nos sentimos incapazes, pois nos comparamos com

os adultos. Então olhamos para os nossos pais e depositamos a nossa confiança neles. Na nossa cabeça eles são infalíveis. E à medida que o tempo passa, vemos que os nossos pais são falíveis e limitados, como nós. Essa é a perda de confiança primordial que contribui e tende-nos a perder a capacidade de confiar nas pessoas e até em nós mesmos.

Com a perda dessa confiança nos pais, tendemos então a depositar a nossa confiança em super-heróis, em astros de rock ou em um deus sentado em algum lugar, enquanto esse sentimento de inadequação e de insegurança nos acompanha quando adultos. Esses fatores psicológicos, individuais, aliados ao estímulo social à competição e a nossa exposição constante ao paradoxo: consumo x poupança, impulsiona-nos a dedicar os nossos esforços quase que mecanicamente em trabalhos, com o objetivo de adquirir coisas e de mantê-las. Nós somos bombardeados por propagandas que nos estimulam a comprar, comprar, comprar para sermos felizes e, por outro lado, outras que dizem que devemos poupar, poupar, poupar para termos segurança futura.

Vivemos em meio a esse conflito de autoimagem, sem pararmos para nos questionar claramente quais são nossos objetivos reais. O que realmente me preenche. Então as ansiedades e medos nos fazem correr, correr, correr sem ao certo saber para onde e porque estamos correndo. E nesse correr, nessa falta de tempo, tendemos a perder o espaço interno para a apreciação. Temos cada vez mais dificuldade por falta de tempo, mas especialmente de espaço interno para apreciar coisas simples da vida. A infância dos filhos, a velhice dos pais, o companheirismo dos irmãos, a companhia dos amigos, um pôr do sol, o nascer do sol. A nossa ansiedade com o futuro, a insegurança financeira, o medo de perder o que se adquiriu e o desejo de adquirir mais, faz com que apliquemos o nosso tempo de maneira muito pouco econômica e equivocada. E essa falta de discernimento pode nos separar de coisas extremamente importantes, como a família, amizades, o autoconhecimento, o engajamento social. Não nego aqui a "correria" como uma busca real por subsistência, especialmente em

nosso país com tantas desigualdades sociais. Tampouco negligencio a busca por realizar coisas no mundo. Mas chamo a atenção para o fato de que existe uma diferença fundamental entre executar ações e buscar conquistas movido por uma pressão interna, seja ela causada por medo, insegurança ou insatisfação; e executar ações e buscar conquistas com uma atitude interna de apreciação, trazida pela compreensão do seu papel no mundo e pela descoberta de um espaço de conforto em si mesmo. E é apenas dedicando tempo a si mesmo, ao autoconhecimento, que descobrimos isso.

Negligenciamos tanto o uso do tempo porque não o vemos como um bem, vemos apenas o dinheiro como um bem. Se refletirmos, porém, veremos que o tempo está acima de todos os outros bens, uma vez que quando ele acaba, o resto não importa, o que fica apenas é o que conquistamos em relação ao autoconhecimento. E não se compra tempo. Seneca alertou aos romanos sobre isso:

> "Admiro-me quando vejo alguns pedindo tempo e aqueles a quem se pede serem complacentes; ambos consideram que o tempo pedido não é tempo mesmo: parece que nada é pedido e nada é dado. Joga-se com a coisa mais preciosa de todas, porém ela lhes escapa sem que percebam, já que é incorporal e algo que não está sob os olhos, por isso é considerada desprezível e nenhum valor lhe é dado. Os homens recebem pensões e aluguéis com prazer e concentram nessas coisas suas preocupações, esforços e cuidados. Ninguém valoriza o tempo, faz-se uso dele muito largamente como se fosse fortuito. Porém, quando doentes, se estão próximos da morte, jogam-se aos pés dos médicos. Ou, se temem a pena capital, estão preparados para gastar todos os seus bens para viver, tamanha é a confusão de seus sentimentos". (Seneca)

Deveríamos ver o tempo como o maior de todos os bens. Assim, escolheríamos melhor com quem, com o que e onde iríamos gastar o nosso tempo. Gastar todo o tempo em busca de dinheiro pensando que vai nos trazer segurança é um equívoco, pois dificilmente nos sentiremos totalmente seguros. Essencialmente a insegurança está em nós e a ideia de segurança é relativa. Eu posso me sentir seguro tendo um carro e um apartamento, o meu vizinho talvez não se sinta inseguro com dez apartamentos e uma conta bancária farta. De acordo com a revista britânica GEO de março de 2009, pesquisadores britânicos observaram por anos um grupo selecionado de 7.812 alemães e constataram que no primeiro ano após um aumento significativo de renda, houve um aumento na satisfação das pessoas. No segundo ano a mesma coisa. A partir do terceiro e quarto ano nenhuma satisfação a mais foi percebida. Vedānta já fala isso, mas às vezes precisamos de pesquisas para comprovar: a nossa felicidade não pode ser adquirida através das satisfações dos nossos desejos, porque assim que um desejo é saciado, outro surge, é sem fim. Foi justamente o que a pesquisa mostrou: com riqueza crescente, crescem também as exigências materiais das pessoas. É como uma bóia na maré alta. Em outra linguagem, desejos tornam-se necessidades. Guardadas as limitações de pesquisas desse porte, sugiro que constate esse fato na sua própria vida.

Usar o tempo com inteligência é viver a vida, o presente, inteligentemente. Isso não quer dizer que devamos negligenciar o futuro. Quer dizer que nas nossas contabilidades diárias, deveríamos colocar não apenas o dinheiro como um bem precioso, mas também o tempo. Talvez o maior presente que se possa dar a uma pessoa hoje em dia seja o tempo, mais do que qualquer outra coisa que o dinheiro possa trazer. Tempo junto, tempo de conversa, tempo de fazer nada, apenas de presença, mesmo que esta presença seja tratar com atenção e consciência as pessoas que estão ao seu redor no trabalho. Apenas dando tempo a nós mesmos, dedicando-nos ao autoconhecimento, e também às pessoas ao nosso redor, especialmente às nossas crianças, talvez estejamos contribuindo de maneira muito mais eficaz para um

futuro mais "seguro" para nós e para o planeta. A dica é, aproveite o tempo com as pessoas que estão ao seu lado, fazendo de cada momento algo precioso.

Tales Nunes é estudante de Vedanta, mestre em Antropologia e hoje vive e estuda em Florianópolis | www.vidadeyoga.com.br

Revisão
Zulmira da Silva

O que é
Ativismo Espiritual ?

por
Georg Feuerstein, Ph.D.

Se ativismo significa o tipo de ação que visa produzir mudanças socioculturais, ativismo espiritual é uma ação realizada a partir de uma perspectiva que leva em conta valores, princípios e objetivos espirituais. Mas o que significa "espiritual"? Aqui a questão se torna um pouco mais complexa. Em parte, a resposta dependerá do conhecimento religioso ou filosófico adquirido por uma pessoa. Assim, é provável que a resposta de um cristão praticante seja diferente da de um budista praticante. A minha própria resposta, conforme apresentada adiante, acena em direção a uma formulação mais genérica, embora a minha principal inspiração venha da sofisticada tradição do Budismo Vajrayāna.

Fora do contexto religioso cristão em que foi cunhado, o termo "espiritual" tende a ser utilizado de forma bastante indiscriminada e ambígua. Linguística e historicamente, refere-se a "espírito", que significa o aspecto "superior" e "transcendental" do ser humano. Esse conceito é problemático e tem sido rejeitado por muitos pensadores, inclusive alguns teólogos cristãos. Por esse motivo, proponho que "espiritual" seja usado neste texto no sentido de "autotranscendente". Esse termo reflete o tipo de orientação e a conduta em si que visa ir além do egotismo e, de forma ainda mais profunda, além do próprio sentido de ego. Pelo contrário, favorece um estado de consciência com profunda conexão com o resto do mundo.

Assim, o uso do termo "espiritual" é uma concessão à linguagem popular, mas sem a hipóstase que é frequentemente associada ao termo cognato "espírito". Portanto, ativismo espiritual é o ativismo em que a teoria e a prática convergem para realizar o nosso potencial humano maior, especialmente a nossa capacidade de autotranscendência, independentemente da nossa orientação religiosa ou filosófica.

Para que o ativismo espiritual seja autêntico, ele deve estar fundamentado em atenção plena e reverência pela vida como disciplinas voluntárias

fundamentais. Sem o cultivo apropriado dessas duas práticas, o ativismo espiritual pode se tornar um mero ativismo convencional, geralmente guiado por motivos subconscientes e emoções indesejáveis, que pouco têm a ver com os ideais e objetivos proclamados.

A atenção plena permite ao ativista espiritual inspecionar as forças que moldaram seu caráter e sua vida, bem como distingui-las cuidadosamente dos seus ideais socioculturais e dos seus objetivos como ativista. Por exemplo, mesmo quando a raiva pela devastação ambiental estiver presente, um ativista espiritual não permitirá que os seus sentimentos de raiva influenciem suas ações. Pelo contrário, tudo o que fizer será amenizado por sua reverência pela vida. Ele utilizará a energia bruta da raiva para dar início a uma ação positiva, isto é, uma ação destinada a promover uma mudança benéfica. Entretanto, ele neutralizará cuidadosamente o objeto da sua raiva, seja este um único indivíduo, um grupo ou "o sistema". Existem métodos tradicionais para alcançar essa neutralização, porém exigem um forte compromisso de tratar tudo na vida com reverência.

Além de verificar suas emoções negativas, o ativista espiritual também examina constantemente a base da sua conduta transformativa. Em outras palavras, ele aplica extrema responsabilidade em suas decisões e escolhas, garantindo que o seu ativismo não terá consequências indesejadas que prejudiquem o bem-estar dos outros. Por exemplo, ações que podem ser rotuladas como "ecoterrorismo" geralmente envolvem prejuízo deliberado ou involuntário (devido à ausência de previsão) de alguns seres a fim de beneficiar um seleto grupo de outros seres. A reverência pela vida exige a máxima cautela para que os "bons" atos de alguém não tenham um resultado indesejável ou um efeito colateral.

Seria responsável, por exemplo, explodir uma barragem para permitir que um salmão nadasse rio acima sem impedimento caso esse ato matasse inúmeras outras criaturas? A maioria das pessoas acharia que isso certamente seria condenável caso um ser humano morresse por acidente. Essa ação drástica seria justificável caso fosse para salvar toda

uma espécie? Talvez, se todos os fatores envolvidos na situação fossem conhecidos e entendidos com clareza. Inquestionavelmente, ativistas espirituais diferentes teriam condutas diferentes. Em qualquer caso, teriam imenso cuidado com suas ações e seriam guiados sempre pelo ideal de reverência pela vida.

Para um ativista espiritual, tudo na vida é precioso, não somente a vida humana. Ao mesmo tempo, ele entende que a vida é sustentada pela vida. Isso significa que para garantir a continuidade da maioria das formas de vida, é necessário que elas consumam outras formas de vida. Mas isso não é uma licença para matar indiscriminadamente ou exterminar vidas por mera negligência ou desprezo. Em relação a esse assunto, a rígida moral da não violência, conforme praticada no Jainismo, é exemplar, embora talvez não inteiramente aplicável no contexto da vida contemporânea. Possivelmente, a ética do Budismo, embora ainda rigorosa, proporciona um modelo mais viável para as realidades cotidianas em nossa era moderna.

Não é meu propósito neste breve ensaio apresentar prescrições específicas, mas apenas delinear os princípios fundamentais do ativismo espiritual. Estou inclinado a acreditar que, como qualquer outra pessoa, a orientação moral de um ativista espiritual depende do seu nível de desenvolvimento moral. Um *bodhisatva* maduro, que está irrevogavelmente comprometido com a erradicação do sofrimento de todos os seres, conduzindo-os à realização maior da iluminação (a perfeita transcendência do ego), provavelmente se comportará de maneira diferente de um ativista espiritual principiante, que ainda está lutando com sua consciência e suas emoções negativas.

Desse modo, pode-se esperar que o ativismo espiritual acomode mais de uma resposta à mesma situação. Do ponto de vista do Budismo, apenas uma pessoa completamente desperta é capaz de agir de forma totalmente responsável e plenamente eficaz. Todos os outros são levados a agir como sonâmbulos até certo ponto e, consequentemente, também a cometer erros mais ou menos graves

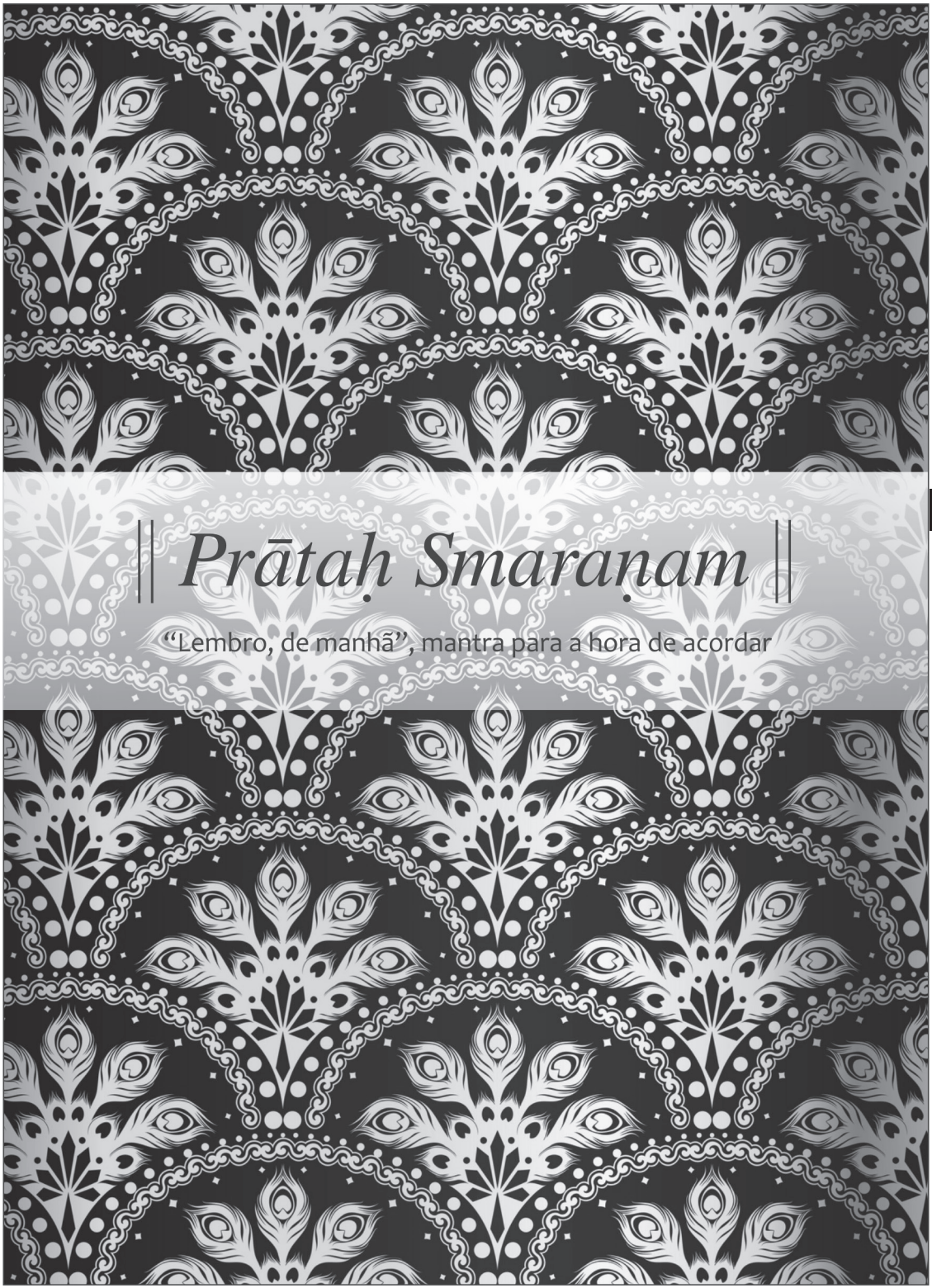
de julgamento moral. Essa perspectiva equilibrada deve incutir em nós humildade e moderação, bem como a disposição de continuar a crescer em sabedoria e compaixão.

À medida que nós mesmos mudamos na direção de uma maior autotranscendência - expressa pela atenção plena, reverência pela vida e compaixão ativa por todos os seres - tornamo-nos cada vez mais capazes de transformar o mundo de forma benigna.

Georg Feuerstein dirige o Traditional Yoga Studies, escreveu vários livros sobre o tema e hoje vive no Canadá
www.traditionalyogastudies.com

Tradução
Daniela Faria

Proibida a reprodução de qualquer forma sem a autorização prévia de Traditional Yoga Studies.



|| *Prātaḥ Smaraṇam* ||

"Lembro, de manhã", mantra para a hora de acordar

ॐ

‖ *Prātaḥ Smaraṇam* ‖

"Lembro, de manhã", mantra para a hora de acordar

oṁ prātas-smarāmi hṛdi saṁsphurad-ātma-tattvaṁ
sat-chit-sukhaṁ parama-haṁsa-gatiṁ turīyam |
yat svapna-jāgara-suṣuptam avaiti nityaṁ
tad brahma niṣkalam ahaṁ na cha bhūta-saṅghaḥ ‖ 1 ‖

Oṁ. De manhã, medito na Consciência que brilha eternamente na minha inteligência. Medito Naquele que é Existência, Consciência, Plenitude, que é buscado por todos. Medito sobre a Consciência que brilha constantemente no sono, na vigília e no sonho. Ela é o ilimitado *Brahman*, que sou eu, já que não sou este agregado de elementos materiais [que configura meu corpomente].

prātar-bhajāmi manasā vachasām agamyaṁ
vācho vibhānti nikhilā yad-anugraheṇa |
yam-neti-neti vachanair-nigamā avochuḥ
taṁ deva-devam-ajam-achyutam-āhuragryam ‖ 2 ‖

De manhã, medito no Eterno, naquele que não cabe em palavras mas que manifesta suas bênçãos através de todas as palavras, naquele que os *Vedas* apontam como *neti-neti* ("nem isto, nem aquilo"). Naquele que é chamado o Primevo, o Senhor dos *devas*, o Não-nascido, o Invariável.

prātar-namāmi tamasaḥ param arka-varṇaṁ
pūrṇaṃ sanātana-padaṁ puruśottamākhyam |
yasmin-nidaṁ jagad aśeṣam aśeṣa-mūrttau
rajjvāṁ bhujaṅgama iva pratibhāsitaṁ vai ‖ 3 ‖

Cedo, medito no Ilimitado, naquele que está além das trevas e que brilha como o Sol, aquele que é a base imutável, e que é conhecido como o Supremo, em cuja forma ilimitada o Universo inteiro se revela, assim como uma corda aparenta ser uma serpente.

ॐ

Comentário

Introdução

Esse é um *stotram* muito peculiar, que não se encaixa na definição de *stotram* pois não louva nenhuma forma divina. É mais um *nididhyāsanam*, um texto que expõe o ensinamento como tema para a meditação, usando a forma de um *stotram*. Trata sobre a natureza de Ātma, sobre a identidade entre *jīva* e Brahman, o indivíduo e o Todo.

Nesse breve *stotram*, de apenas três estrofes, Ādi Śaṅkara, o autor, sintetiza os grandes temas do Vedānta. Começa nos lembrando que, enquanto Ser, somos a causa da existência do Universo. Esse é o conhecimento que surge dessas palavras. Para compreender e aplicar esses versos precisamos, primeiramente, compreender os princípios do ensinamento que nele subjazem.

Posso ler e repetir mecanicamente que *Ātma* é idêntico a *Brahman*, sem que isso faça uma diferença significativa, como fazem alguns "teóricos", mas cabe a pergunta: como estou vivendo a minha vida? Se as escrituras me ensinam que eu sou ilimitado e eu me sinto limitado, então devo tomar as escrituras em sentido figurado?

O autoconhecimento como solução para os relacionamentos harmoniosos

Onde está o erro? Nos textos ou na imagem que tenho de mim mesmo? Devo pensar que as escrituras são palavras belas mas vazias? É necessário, para dispersar as trevas da equivocação, olhar sincera

e objetivamente para mim mesmo, considerando que o *śruti* não está errado, e aceitando que devo fazer algumas correções de rumo, na maneira em que me relaciono com a minha mente, ego e emoções, bem como com o mundo.

Para resolver as contradições, preciso diagnosticar adequadamente o meu problema. Assim como objetos distantes parecem menores do que são, da mesma maneira, o ilimitado parece limitado por causa dos *upādhis*, as superimposições do aparente sobre o real.

Os sentidos captam a realidade de maneira limitada. A mente, igualmente, não tem a capacidade de apreender o Ser, já que este não é objetificável. Noutras palavras, o Ser não pode se tornar um objeto de observação, pois ele é o sujeito que vê. A mente, como meio de conhecimento, não serve para conhecer *Ātma*.

Podemos aceitar esse ensinamento provisionalmente como sendo verdadeiro, mas precisamos compreendê-lo profundamente, para integrá-lo na vida, através do *vichāra*, o questionamento, que deve ser feito com a ajuda de um professor e das escrituras.

Os condicionamentos e seu antídoto

Para poder refutar as visões equivocadamente limitadas sobre a natureza de *Ātma*, preciso me preparar. A conclusão dessa preparação é *nididhyāsanam*, a contemplação sobre aquilo que já se conhece sobre si próprio. É preciso abrir a mente, de maneira que as velhas crenças deem lugar a uma nova compreensão sobre mim mesmo. Esse é um processo que acontece unicamente no *antaḥkaraṇa*, que deve ser utilizado adequadamente.

Anadi durvāsaṇā é uma expressão sânscrita que aponta para o fato de que não existe início para as *vāsaṇās*, os desejos subconscientes que dão corpo aos pensamentos. Por exemplo, no grande épico *Mahābarata*, o príncipe Duryodhana sabe que o que está fazendo é errado, mas não consegue parar. Ele diz: "Tem um poder dentro de mim que me impede de agir de modo correto e me impulsiona à ação errada".

Essa força que não está só em Duryodhana, mas em cada um de

nós, é extremadamente poderosa, e está enraizada no *saṁskāra*, nos impulsos inconscientes que regem os desejos e as posteriores ações.

Começa como uma experiência, torna-se um hábito e estabiliza-se como um impulso quando "desce" para o inconsciente, ofuscando a clareza da mente. Uma vez que perdemos o discernimento, o erro vai se aprofundando cada vez mais. Para retomar a objetividade, esses versos (e outros similares a ele) são de grande valia.

É por isso que eles devem ser repetidos. É por isso que precisamos meditar no que eles significam, e ter esse significado presente desde cedo, bem como em todos os momentos do nosso cotidiano. Precisamos limpar e liberar a mente dos desejos para prepará-la. Para que buscamos o conhecimento? Para nos livrar do sofrimento, que se manifesta de diferentes maneiras. O sofrimento nasce junto conosco e permeia nossa vida, bem além do que gostaríamos.

Todo o mundo sofre. O Vedānta é uma ferramenta para sair do sofrimento. *Duḥkha nivṛtti*, a desconexão em relação ao sofrimento é a saída, e deveria ser o principal objetivo das nossas vidas.

Quando alguém nasce, o sofrimento parece perseguir a pessoa, por mais esforço que ela faça no sentido de se afastar dele. A identificação com o corpo é o ponto de partida do sofrimento nesta existência como seres encarnados, embora a origem desse sofrimento venha da ignorância, para a qual não há início.

Então me equivoco ao julgar a mim mesmo e me equivoco ao julgar o mundo. O antílope morre por causa da sua fraqueza em relação ao feitiço do som da flauta. O peixe morre pela boca. Todos temos a possibilidade de nos libertar, convivendo com a tendência a continuar escravos dos nossos sentidos e das limitações da nossa mente.

A importância do desapego e os valores

Precisamos viver no mundo real. Não estamos negando isso; pelo contrário, precisamos aprender a administrar as ambições da mente e do ego, pois sempre haverá o desejo de acumular mais e mais ou de buscar incessantemente novas experiências na ânsia de nos preencher.

Vairāgya, o desapego, significa olhar objetivamente para os objetos, relacionamentos e valores. A compreensão dos valores vem através do cultivo de uma vida de disciplina. *Vairāgya* é ser objetivo e honesto em relação à nossa vida e valores.

Juntamente com *śravaṇam* e *mananam*, à exposição ao conhecimento e o questionamento para eliminar as eventuais dúvidas, a mente também precisa ser preparada através do *vairāgya*, cultivando atitudes de desapego.

Vairāgya não é fugir dos objetos, mas relacionar-se corretamente com eles, reconhecendo a mim mesmo como plenitude e deixando de olhar para os objetos como solução para minhas carências.

Vairāgya é ser livre do sofrimento associado às vontades, caprichos ou aversões e o ego. A liberdade não vem sozinha. É preciso que haja discernimento e decisão.

A primeira coisa que deve ser feita é avaliar se temos mais amor pela liberdade ou pelos objetos que queremos conquistar e manter. Quanto vale a nossa liberdade? Que tipo de esforço estamos dispostos a fazer por ela? Já compreendemos que a satisfação dos desejos não nos livra deles? Já compreendemos o quanto os desejos nos escravizam e nos fazem sofrer?

Se você, interagindo com um objeto, pessoa ou situação, sente satisfação, corre o risco de criar uma relação de dependência. Aí, a auto-suficiência vai para o espaço. É impossível satisfazer todos os desejos.

Dharma, a ação correta

O *dharma*, a ação correta e em harmonia com o bem maior deveria ser a base das nossas ações a cada momento, assim como a água está presente em todas as fases da vida de uma planta. Não devemos apenas compreender o conceito de *dharma*, mas aprender a aplicá-lo na vida.

Dharma é evitar usar dois pesos e duas medidas: um para nós mesmos e outro para o resto. Não nascemos *dhármicos*, mas ofuscados pelo *saṁskāra*, pelos nossos condicionamentos. Crescemos através do

sofrimento e da dor até descobrirmos que uma vida de *dharma* é uma vida com muito menos sofrimento.

A dor é construtiva, pois conclui no *dharma*, mas precisa ser bem manejada. Ninguém é responsável pela nossa dor ou pela nossa alegria, pelo nosso sofrimento ou nossa felicidade, exceto nós mesmos.

Partindo do ponto onde estamos agora, somos livres para crescer. Sejamos responsáveis por nós mesmos, para podermos crescer. Se ficarmos nos lamuriando ou culpando os demais, o crescimento não será possível. O ponto de partida é perceber que o ego não é o *kartaḥ*, não é o fazedor. O ego não constrói o corpo, não constrói nada.

Algo é devido aos nossos pais e ancestrais, que nos deram a vida, a educação, os valores e a cultura que temos. Sem essas ferramentas, não teríamos conseguido chegar até aqui. De fato, quando "fazemos", não estamos fazendo, embora possamos atribuir o mérito das ações às nossas capacidades individuais.

Não podemos mudar o que já passou, nem conseguimos mudar algumas coisas no presente, mas podemos mudar o nosso futuro para melhor, através de uma vida centrada nos valores do *dharma*.

Um *yogi* é alguém que entendeu isto e vive de acordo com o *dharma*. É preciso estarmos qualificados, nos tornarmos *ādhikaris*, para podermos compreender, para progredir nesse caminho.

ॐ

Comentário sobre a primeira estrofe

oṁ prātas-smarāmi hṛdi saṁsphurad-ātma-tattvaṁ
sat-chit-sukhaṁ parama-haṁsa-gatiṁ turīyam |
yat svapna-jāgara-suṣuptam avaiti nityaṁ
tad brahma niṣkalam ahaṁ na cha bhūta-saṅghaḥ ‖ 1 ‖

Oṁ. De manhã, medito na Consciência

> que brilha eternamente na minha inteligência. Medito Naquele que é Existência, Consciência, Plenitude, que é buscado por todos. Medito sobre a Consciência que brilha constantemente no sono, na vigília e no sonho. Ela é o ilimitado *Brahman*, que sou eu, já que não sou este agregado de elementos materiais [que configura meu corpomente].

Ātma não precisa ser buscado em lugar algum. *Ātma* é o que nós somos, nossa própria natureza, *svārūpaḥ*. No segundo verso, define-se o Ser através de um termo composto de três palavras: *sat-chit-sukham*, realidade, consciência e plenitude. *Sat-chit-sukham* é aquilo que eu sou. Aquilo que eu sou não está sujeito a mudança, negação ou morte.

Ātma já é conhecido, mas de maneira incompleta ou, em muitos casos, de forma equivocada. Tudo o que preciso é corrigir o erro na minha visão. Nesse sentido, não há revelação, mas explanação correta, no Vedānta. Aquilo que é sujeito nunca se tornará objeto. Aquilo que é objetificável não faz parte do sujeito, nem pode se tornar ele.

Qual é o significado real da palavra Eu? *Sukha* é plenitude, felicidade, o estado em que não há modificação, é o que sempre me acompanha, subjazendo em todos os momentos, estados, pensamentos, atos etc.

Os *vṛttis*, as propensões e conteúdos do pensamento, não são *Ātma*. *Sukha*, neste contexto, é *Ātma*. Os *vṛttis* são criados na mente pela influência dos objetos e pessoas. Quando a mente pensa, estando associada com ações, alinhadas com o *dharma*, há paz.

Sobre o amor

Amamos naturalmente aqueles que nos trazem *ānanda*, que evocam em nós a plenitude. Amamos a nós mesmos na medida em que nos enxergamos como pessoas dignas de amor. Isso é autoestima.

Somos livres para nos amar e nos satisfazer, mas não ao preço do amor, da felicidade ou do conforto dos demais. Senão, nossas ações serão *adharmikas*. Por outro lado, você pode querer se livrar de algum

relacionamento, mas nunca irá querer se livrar de si mesmo.

Se eu quiser clareza, conhecimento e liberdade, preciso dar prioridade ao esforço pela correta compreensão, pelo crescimento e pela maturidade emocional. O que importa é o compromisso firme em direção a esse crescimento. Retidão, simplicidade, mente clara, coerência entre pensamentos, palavras e ações, devem ser as nossas prioridades.

Quando nos firmamos nestes valores, nossa vida é como um livro aberto. Não temos nada a esconder: qualquer pessoa pode "ler" o que somos, saber como somos, e tudo estará sempre perfeitamente bem.

Numa vida dedicada ao conhecimento, é preciso usar meios adequados, da maneira adequada. *Śravaṇam*, expor-se ao ensinamento, é o meio para realizar o conhecimento assim como o machado é o meio adequado para cortar a lenha. Porém, o machado não corta sozinho: é preciso que haja movimento, a ação de um braço para que a lenha seja de fato cortada.

O conhecimento não acontece apenas por você mudar alguma coisa externamente, como trocar de roupa ou cortar o cabelo. A eventual mudança no estilo de vida é uma consequência e não a causa do conhecimento.

Às vezes negamos os nossos problemas. Precisamos identificar as causas deles com honestidade, sem projetar a responsabilidade pelo nosso sofrimento, raiva ou tristeza nos demais.

Tendemos a reprimir ou negar aquilo que nos produz dificuldades, para encobrir nossas fraquezas. Aceitá-las com honestidade é a condição para o crescimento interior.

Você não precisa resolver todos os seus problemas, mas torná-los gerenciáveis. Não adianta tampar o sol com uma peneira. Que tipo de mente preciso ter? É necessário reconhecer que *Ātma* está presente em todos os estados de consciência: vigília, sono e sonho (como diz o terceiro verso deste primeiro *śloka*), assim como o fio está presente em todas as contas do *japamala*.

Os estados de consciência, vigília, sono e sonho, são mutuamente

excludentes. Não obstante, *Ātma*, a consciência, está presente em todos e em cada um deles. "Que eu possa estar consciente em todos e cada um desses estados de consciência". É isso o que o *śloka* diz.

Mokṣa é a negação da ignorância. Se você é consciente de si, tem tudo que há para se ter. Se não tiver consciência, não tem nada. Se conseguir compreender que sou diferente dos desejos do meu ego, se conseguir ver que não há nada a se conseguir na realização dos desejos, então finalmente estarei em paz.

Autoconhecimento e desapego

Para que você quereria várias casas, se pode ocupar somente uma de cada vez? Para que você quereria mais de um carro, se só pode dirigir um de cada vez? Realizar desejos só traz mais preocupações pois você precisa se esforçar para manter aquilo que conquistou.

Eu sou *Śivam satyam sundaram*, Consciência, realidade e beleza. No entanto, me vejo, por momentos, como alguém infeliz, limitado, medroso. Essas qualificações negativas, ou outras quaisquer que possa vir a "grudar" em mim, não são aquilo que eu sou.

O fim da estrofe, fala sobre o Ser ilimitado, *niṣkalam* e a não-identificação com o corpo físico: "eu não sou a combinação dos cinco elementos que constituem o corpo físico".

A realidade do corpo é que ele é uma bolsa de couro com alguns orifícios pelos quais entram e saem certos elementos como o ar que flui nos pulmões, os líquidos como a transpiração, as lágrimas a água que bebemos e os sólidos que ingerimos para nos alimentar.

Assim, eu não sou este corpo. Sou *Brahmaniṣkalam*, o Ser ilimitado. No entanto, esquecido dessa minha natureza, sofro com qualquer coisa, até mesmo quando alguém levanta uma sobrancelha.

Você não pode lembrar-se de algo que não sabe. Se você é capaz de conhecer a autofulgência da consciência, é porque você sempre foi ela. Uma luz não precisa de outra para iluminá-la. A luz de *sākṣī*, a consciência testemunha, não precisa de outra luz para se revelar.

Aquilo que nos permite afirmar "Eu sou", "Eu sei que sou", é

o brilho de *Ātma*. Nossos problemas começam quando fazemos autojulgamentos como "eu sou professor, eu sou forte ou fraco, eu sou insignificante, eu sou inseguro...".

ॐ

Comentário sobre a segunda estrofe

prātar-bhajāmi manasā vachasām agamyaṁ
vācho vibhānti nikhilā yad-anugraheṇa |
yam-neti-neti vachanair-nigamā avochuḥ
taṁ deva-devam-ajam-achyutam-āhuragryam ‖ 2 ‖

De manhã, medito no Eterno, naquele que não cabe em palavras mas que manifesta suas bênçãos através de todas as palavras, naquele que os *Vedas* apontam como *neti-neti* ("nem isto, nem aquilo"). Naquele que é chamado o Primevo, o Senhor dos *devas*, o Não-nascido, o Invariável.

Rāga e *dveśa*, apego e aversão, são parte da ordem psíquica. *Ātma* permeia todas as emoções, aquelas das quais gosto e as outras, das quais quero me ver livre. O que me livra do sofrimento? *Vidyā*, o conhecimento de si mesmo.

É somente através do autoconhecimento que as palavras fazem sentido, como revela o segundo verso dessa estrofe: "medito naquele que não cabe em palavras mas que manifesta suas bênçãos através de todas as palavras". Quando você olha para um luminoso, vê primeiro a luz das letras que formam uma palavra para depois somente, enxergar a palavra, ou ambas as percepções acontecem simultaneamente?

A luz é intrínseca à forma das letras na placa. Da mesma forma, *Ātma* está presente em todas as formas, todos os pensamentos, todas as ações, todos os seres e objetos. As letras e palavras podem mudar, mas o brilho da luz permanece sempre o mesmo.

Quando o sol brilha, os objetos são iluminados. O sol é *anugraha*,

a graça que faz que as coisas sejam iluminadas. *Ātma* se revela através da negação (*netineti*) daquilo que não é, como indica o terceiro verso. Os olhos iluminam os objetos, mas eles são iluminados pela mente que, por sua vez, é iluminada por *Ātma*, que é autofulgente.

Qual é a natureza de *jīva*, o ser vivente, encarnado? Quando dizemos "eu", nos referimos geralmente à combinação de corpo denso mais os sentidos, mais os órgãos de ação, mais a mente, mais o ego, mais a inteligência. Porém, esse "eu" inclui, necessariamente, *Ātma*. Assim como a água, quando misturada com sal, torna-se salgada e quando misturada com açúcar torna-se doce, da mesma forma *Ātma* é "colorido" pela associação com os *tattvas*, as diversas formas que a natureza assume na manifestação criativa.

ॐ

Comentário sobre a terceira estrofe

prātar-namāmi tamasaḥ param arka-varṇaṁ
pūrṇaṃ sanātana-padaṁ puruśottamākhyam |
yasmin-nidaṁ jagad aśeṣam aśeṣa-mūrttau
rajjvāṁ bhujaṅgama iva pratibhāsitaṁ vai ‖ 3 ‖

Cedo, medito no Ilimitado, naquele que está além das trevas e que brilha como o Sol, aquele que é a base imutável, e que é conhecido como o Supremo, em cuja forma ilimitada o Universo inteiro se revela, assim como uma corda aparenta ser uma serpente.

No nosso sistema solar, todos os planetas dependem do sol. Igualmente no *jīva*, todos os *tattvas*, os elementos, dependem de *Ātma*. Ignorância é não ser capaz de perceber *Ātma* através dos obstáculos e associações equivocadas (por exemplo, acharmos que *Ātma* é o ego ou a mente).

Ātma não está sujeito a mudanças, deterioração ou desaparecimento. É preciso desenvolver um tipo adequado de mente para nos prepararmos para o conhecimento. A ação premeditada evitando a falta de reflexão é essencial. Porém, distraidamente, deixamos que a vida escorra entre

nossos dedos, dia após dia, ano após ano.

Se alguém próximo de nós morrer, ficamos preocupados ou com medo por alguns momentos e depois, retornamos à mesma inconsciência confortável e distraída. É preciso manter a inteligência ativa. Porque *buddhi*, essa inteligência, consegue compreender a doença, a velhice e a morte.

Se estiver angustiado com essas questões, como poderei andar alegremente nesta vida, sabendo que esse é meu destino? Deveria me preparar para apreciar diferentemente esses processos de doença, envelhecimento e aceitação da inevitabilidade da morte?

Quando a casa está pegando fogo, é tarde demais para tomar as medidas preventivas que evitam os incêndios. Então, uma vida dedicada ao conhecimento, uma vida inteligentemente programada e focada nos prepara melhor para os momentos difíceis. Isso possibilitará evitar o desespero, e nos permitirá, ainda, ajudar àqueles que estiverem em dificuldades.

Carência, dependência emocional, insegurança, a busca constante de atenção e/ou aprovação por parte dos demais são atitudes e sentimentos que precisam ser neutralizados através do conhecimento sobre a natureza de nós mesmos (*pūrṇam*).

O segundo verso dessa terceira estrofe ensina que, se estivermos qualificados para dar esse passo, seremos *adhikāris*, pessoas preparadas para nos beneficiarmos do autoconhecimento, e assim, crescer interiormente.

Quando nos sentimos pequenos, queremos ser grandes. O desejo é o motor das ações. Apenas através da certeza de que não precisamos satisfazer os desejos para nos enxergar como pessoas aceitáveis, poderemos conhecer a verdadeira liberdade.

Mithyā é um conceito que precisa ser bem compreendido. Não significa ilusório, como acreditam algumas pessoas. Define algo que parece estar presente, sem está-lo. A serpente parece estar na corda, mas ela não existe. Isso é *mithyāḥ*.

Mithyā é algo que não pode ser descartado como sendo falso nem ilusório, mas que tampouco pode ser considerado real, pois depende de

mais alguma coisa para existir, como a camisa, cuja existência depende do tecido, por exemplo. Qual é a cor real das plumas do pavão? Não existe uma cor real. Apenas cores que variam conforme o ângulo em que olhamos.

A cor azul parece estar presente no céu, mas o céu não é azul. Presença e ausência não dependem de nós. Assim compreendermos o verdadeiro desapego. Tudo na criação está sujeito a mudanças e destruição. O único que não muda é *Brahman*, o Ser.

Na distância pode parecer agradável a ideia de escalar uma montanha. Porém, quando chegarmos perto da ladeira e começarmos a subí-la, o cansaço, os arbustos espinhentos e as pedras podem nos fazer desistir da empreitada. Na distância, os objetos dos sentidos parecem mais sedutores do que são quando chegamos perto deles. A grama do vizinho é sempre mais verde.

Hari Oṁ!

Comentários de Swāmi Viśaradānanda, discípulo de Swāmi Dayānanda. Estudado em Rishikesh em fevereiro de 2006. A tradução e transcrição das aulas foi feita por Pedro Kupfer. A tradução dos versos sânscritos foi feita a partir do livro *Pūrṇa Vidy*ā*, pūjā and prayers*, de Swāmini Pramānanda Saraswatī e Śrī Dhīra Chaitanya. Digitado por Ângela Sundarī a partir dos nossos cadernos de anotações.

ॐ

Pedro Kupfer nasceu em Montevidéu, Uruguai. Descobriu o Yoga aos 16 anos e pratica desde então. Considera o Yoga mais uma forma de vida do que uma atividade que simplesmente se faz dentro de uma sala.

Estabeleceu o primeiro contato com a filosofia do Yoga através de um workshop intensivo em 1983. Em 1986 fez a sua primeira viagem à Índia e não parou mais. Desde 1998 lidera regularmente grupos de estudo em viagens pela Índia, com a finalidade de visitar escolas de Yoga e lugares sagrados.

Em 1999 criou o website www.yoga.pro.br, que rapidamente se transformou em referência para pesquisas, no campo do Yoga. Este site é hoje o maior em língua portuguesa sobre o assunto, contando com quase 900 artigos e textos escritos por mais de 200 colaboradores que contribuem regularmente para seu acervo.

Você praticou diferentes linhas de Haṭha Yoga. Como se deu o processo de tirar o foco da prática do corpo para o estudo de Vedānta?

A bem da verdade, não tirei o foco da prática corpórea, pois nunca deixei de praticar Haṭha Yoga. O que mudou foi a minha relação com essa prática. Antes, acreditava que se fosse "um bom menino e praticasse todos os *āsanas*, *prāṇāyāmas* e meditações, o *samādhi* iria acontecer em algum momento como por arte de mágica. Evidentemente, depois de mais de 10 anos praticando intensamente esperando o tão ansiado momento, vi que esse caminho não iria me levar a lugar algum.

A inquietude que não cessava, a vontade de compreender o porquê desse aparente fracasso e a inquebrantável confiança que sempre senti pelo Yoga, me levaram a buscar outras soluções. Nesse processo, 12 anos atrás, tive a boa fortuna de conhecer a professora Gloria Arieira, que me apresentou o Vedānta e me conduziu a Swāmi Dayānanda, com quem venho estudando em retiros que acontecem regularmente em seu Āśram de Rishikesh, no norte da Índia.

Assim, o que mudou foi a minha percepção da prática e do que podia esperar dela: aquela velha crença de que a iluminação é uma experiência caiu por terra. Quando comecei a estudar Vedānta adquiri uma nova e mais profunda compreensão do Yoga, e senti que consegui dar alguns passos importantes dentro do processo de maturidade emocional e crescimento interior. Hoje em dia, continuo a prática de Haṭha, porém sem exigir dela algo que ela não pode dar: *mokṣa*, a iluminação.

O que observa que mudou no Yoga e nas pessoas que buscam o Yoga no Brasil, desde quando começou a praticar até o presente momento?

Lembro que quando comecei a praticar as pessoas eram mais crédulas, e praticavam como eu, esperando uma solução mágica, uma espécie de graça que iria acontecer por algum tipo de bênção sobrenatural. Por outro lado, o ambiente de Yoga daquela época, era

muito pequeno e reservado. Estou falando do início da década de 1980, no Uruguai, mas creio que no Brasil a situação era similar.

Éramos idealistas e tínhamos a certeza de que o Yoga poderia mudar o mundo, tornar a sociedade humana um lugar mais amigável e o ser humano um bicho menos brutal. Pessoalmente, mantenho essa convicção ainda hoje, não mais aplicada à sociedade como um todo, senão a alguns indivíduos que estejam prontos e desejem dar esse passo. Não acho que o Yoga seja ou deva ser um fenômeno de massas. Daquela época guardo muito gratas lembranças, além de amizades que duram por toda uma vida.

Com o passar do tempo, observamos que, no meio da década de 1990, houve um "momento *fitness*", no qual o Yoga passou a ser considerado como um tipo de ginástica exótica. Dez anos depois, as coisas começaram a mudar para melhor e a percepção que a sociedade passou a ter do Yoga estava vinculada com a busca do bem-estar e o gerenciamento do estresse. Mais recentemente, observamos uma tendência genuína de muita gente que está buscando o Yoga como aquilo que ele é: uma visão e um modo de vida focados no autoconhecimento, cujos efeitos secundários estão, sim, vinculados com uma rotina, um aumento da qualidade de vida e da saúde, e um cotidiano com menos estresse.

O que é ser *yogi* e levar uma vida de Yoga para você?

Basicamente, é uma questão de cultivar valores e implementá-los na prática. O tipo de *sādhana* que fazemos, os mantras que cantamos, as técnicas de meditação que usamos, a dieta que seguimos, são elementos auxiliares porém secundários na vida de Yoga. O que vejo realmente como essencial é, para além dessas diferenças, sermos capazes de cultivar a compaixão, o amor, a fraternidade, a cortesia, a tranquilidade, e permitir que a graça de *Īśvara* se manifeste através de todos nossos gestos, palavras e ações.

Certa vez você me disse, "a nossa casa é onde a gente está". Você se sente em casa nessa vida quase nômade que leva viajando e ensinando?

Creio que podemos tirar o "quase" da frente da palavra nômade. Meio sem perceber, acabamos, minha esposa e eu, nos tornando nômades. Viajamos incessantemente durante oito anos já. O propósito das nossas viagens é duplo: de um lado, estudar e conviver com o nosso mestre, que é a prioridade absoluta. Do outro, aplicar esse conhecimento no cotidiano, notadamente nos relacionamentos, na prática de Yoga e de surf.

Viver do lado de um mestre do calibre de Swāmi Dayānanda é uma oportunidade única de aprender a aplicar os valores do *dharma* no cotidiano, já que apenas estudar e praticar sozinho em casa não abrange todos os aspectos de uma vida de Yoga: por momentos, enfrentamos situações, dilemas e paradoxos que não podem ser resolvidos sem a ajuda ou o exemplo vivo de um *jīvanmukta*.

Assim, quando observamos as decisões e atitudes que o mestre cultiva, aprendemos muito, através do exemplo. Muitas vezes, questões referentes ao *dharma* não são brancas ou negras nem têm contornos definidos. Compreender e interpretar as nuanças do cinza que unem o branco e o negro é essencial para sair da teoria.

De fato, a nossa casa é onde a gente está. Sinto-me em casa quando estou com os amigos, que estão espalhados pelo mundo, ou sobre o tapete de prática, ou sobre a prancha, ou se tiver um momento tranquilo para cantar mantras com um instrumento nas mãos. Isso, evidentemente, não depende do lugar onde esteja. Assim, estou sempre em casa.

Qual a relação entre o surf e uma vida de Yoga?

Essa pergunta é bastante subjetiva, uma vez que o surf é uma atividade que pode ser classificada de maneiras muito diferentes. Para algumas pessoas, ele é um esporte. Para outras, uma moda, uma religião, uma indústria ou uma forma de ganhar fama ou dinheiro. Para uma minoria, o surf é um estilo de vida. Esses são os *soul surfers*, os surfistas de alma.

Para mim, pessoalmente, o surf é um exercício, uma maneira de aplicar o ensinamento do Yoga na prática, através do *nididhyāsanam*, a reflexão na ação. Como a prática dessa atividade acontece no mar, o encontro com a natureza é algo muito restaurador, que possibilita harmonizar as próprias energias com as da natureza. Mas isto é, repito, algo totalmente pessoal e subjetivo. Esse mesmo exercício pode ser feito noutros lugares, e através de outras atividades.

Muitas pessoas conhecem o Yoga e acreditam que é necessário largar o trabalho e abandonar muitas coisas para levar uma vida de Yoga. O que acha disso? É possível conciliar uma vida de Yoga com uma vida "na sociedade", vivendo em grandes cidades, distantes de ambientes naturais e mantendo um intenso ritmo de trabalho?

Essa é uma maneira distorcida de olhar para o Yoga e para a vida de Yoga que percebemos com uma certa frequência, infelizmente. Esta questão está vinculada com o que disse no fim da resposta à pergunta anterior: para que haja *mokṣa*, não é necessário mudar de vida no sentido de abandonar tudo o que se fez anteriormente, mas cultivar o discernimento e um olhar desapegado, sendo capaz de ver, objetivamente, o que tem valor e o que não tem.

Penso que não há necessidade de rejeitar o que se viveu anteriormente nem que seja preciso abandonar as próprias ocupações. Tampouco sinto que seja aconselhável deixar de cumprir as nossas responsablidades e os papéis que exercemos na nossa família ou na sociedade. Os *śāstras* nos falam de grandes *yogis* realizados, como o

rei Janaka, pai da heroína Sītā no *Rāmāyāṇa*, que sempre conciliaram os próprios deveres familiares e sociais com a espiritualidade.

A partir da sua experiência como um importante formador de professores de Yoga, o que você observa que falta hoje no professor ou no praticante de Yoga?

Não diria que sou um "importante" formador de professores. Sou um praticante esforçado que, motivado por amigos e colegas, aceitou a sugestão de transmitir suas experiências e conhecimento aos demais. Houve um longo caminho percorrido desde que comecei a engatinhar no Yoga há quase 30 anos, guiado por meu primeiro professor, até tomar a decisão de me dedicar integralmente ao Yoga. Fiz muitos cursos, práticas, leituras e estudo antes de tomar a decisão de começar a dar aulas.

Creio que essa lenta deliberação e maturação do processo que o Yoga é, está ausente nos dias de hoje em muitos círculos. As regras atualmente parecem ser a precipitação, a falta de reflexão e compreensão, e o imediatismo. Vejo em muitas pessoas uma certa ansiedade por trajar as "vestes" do yogi, assumir o modo de vida ou um arremedo do modo de vida do Yoga, sem que essas ações sejam acompanhadas por uma mudança de atitude em relação aos próprios desejos. Noutras palavras, observo que têm pessoas que colocam a carroça à frente dos bois e, com isso, terminam sofrendo desnecessariamente.

O que lhe inspira na sua busca pessoal e no seu trabalho com o Yoga?

Os mestres, sejam os que usam vestes de cor açafrão, sejam aqueles que nos ensinam com suas próprias atitudes e humildade, muitas vezes sem usar títulos ou hábitos. Hoje em dia têm muita gente bastante reativa à ideia de ter um mestre, mas mestres são essenciais no processo do Yoga. Digo isso plenamente ciente de que a nossa cultura rejeita alguns dos princípios da relação *guru-śiṣya*, como a iniciação, o *dakṣina*, ou até mesmo questiona a necessidade de o mestre ser um *Brahmaniṣṭha*,

alguém que está firmemente estabelecido no conhecimento de si mesmo. Assim, junto com essa rejeição do mestre de verdade, vem o risco de cair nas mãos de "falsos profetas".

Outra fonte de inspiração muito importante são os próprios *śāstras*, notadamente as *Upaniṣads*, que são um verdadeiro repositório de inspiração para todos os momentos, especialmente os de crise. O meu fascínio pelos textos antigos que não nasce da curiosidade intelectual, senão da capacidade que eles têm de apresentar *mokṣa* como algo acessível, especialmente quando explanados e comentados por um professor competente. Acho que esta espiritualidade nascida na Índia é a grande contribuição que essa civilização deu à Humanidade.

A terceira e última fonte de inspiração é *śraddhā*, a capacidade que se pede ao praticante para confiar no ensinamento. Essa confiança, ao contrário da fé cega, nasce da constatação evidente de que é possível crescer para mais além de crenças e condicionamentos. Percebo, olhando para trás, que dei alguns passos importantes. Sei que tenho um caminho muito longo pela frente mas esse fato, ao invés de me provocar desânimo, me serve como estímulo para seguir adiante. Quando penso nos obstáculos que consegui superar graças à prática do Yoga e à visão libertadora do Vedānta, isso me motiva para continuar a caminhada, tranquilo e feliz.

Namaste!

Yamuna artesanal

O Yamuna é uma linha de produtos artesanais inspirados e elaborados em conceitos ayurvédicos . São produzidos com plantas nativas na Ilha de Santa Catarina e na Chapada Diamantina por mãos femininas e conscientes.

Inspire-se!

www.yamuhara.blogspot.com

contatoyamuna@hotmail.com

"A terra é minha mãe e eu sou seu filho"
Atharva Veda

YOGA PARA OS OLHOS

ÓCULOS TERAPÊUTICO DE EXERCÍCIOS

R$ 85,00
Frete incluído
para todo o Brasil.

Miopia - Hipermetropia - Astigmatismo - Vista Cansada
Estrabismo - Glaucoma - Catarata - Diabetes - Fotofobia

Óculos reticulado, sem grau, que age nos músculos dos olhos e estimula o nervo ótico. Desenvolvido pelo Dr.Bates, premiado e reconhecido no mundo inteiro. Deve ser usado de 30min a 1 hora por dia para ler, assistir TV, computador, caminhar. Aumenta a circulação do sangue no globo ocular. Fortalece, relaxa e descansa a vista.

Original de fábrica, pelo menor preço do mercado

www.yogaparaosolhos.com.br

PLANTÃO:
(11)7698-7801

O simbolismo dos *devas* e *asuras*

por Patrick Van Lammeren

As diversas histórias da Tradição Védica narram os conflitos entre os *devas*, as divindades, e os *asuras*, os demônios. Batalhas épicas como a de Indra e o demônio Vṛta, já narrada no *Ṛg Veda*; Rāma e Rāvaṇa, no *Rāmāyaṇa*; ou os *pāṇdavas*, apoiados por Kṛṣṇa, e os *kauravas*, no Mahābhārata, alimentam a imaginação e nos inspiram no que se refere a uma vida repleta de *dharma* e conhecimento. Apesar disto, o conceito desta dicotomia deve ser claramente entendido, de modo a não cairmos em um pensamento maniqueísta de duas forças absolutas, fundamentais e opostas - bem e mal -, que não tem lugar dentro da visão dos *Vedas*.

Devas e *asuras* a nível cósmico

A tradição nos ensina sobre *Īśvara*, a Ordem Cósmica, que permeia todo o Universo. Sua natureza fundamental é *Brahman*, o Absoluto, que apesar de ser *ekam*, único, é visto como sendo múltiplo devido a *māyā*, o poder de ilusão, gerando todo o Universo. Portanto, esta Criação só é tomada como real na medida em que não temos clareza sobre sua verdadeira natureza que é *Brahman*, *ekam*, e vemos a multiplicidade a todo instante. Temos, portanto, que o Universo é constituído de dualidades, pares de opostos que se limitam mutuamente, um necessitando do outro para existir. Frio e calor, alto e baixo, alegria e tristeza, são alguns dos exemplos de dualidades com que lidamos a todo instante. Não é possível haver frio sem calor, e vice-versa; tampouco grande ou pequeno. Todas estas medidas são relativas, dependendo sempre de um referencial que seja constante diante dos opostos, servindo de base. A base que sustenta o frio e o calor é a temperatura; entre grande e pequeno é o espaço. E a base que sustenta todas as dualidades, todos os conceitos, é o referencial absoluto, *Brahman*, aquele que está além de todas as formas.

O Universo, portanto, é constituído de dualidades que se alternam a todo instante, através de uma ordem bem estabelecida. Isto tudo é *Īśvara*. Ter clareza sobre ele é compreender que nenhum objeto está isolado, estando imerso nesta Criação e, por isto, fazendo parte da Ordem. Cada situação tem sua causa e sua consequência. Cada objeto tem seu lugar e seu papel, como uma pequena engrenagem em uma máquina gigantesca, como uma célula no corpo ou como uma onda no oceano. Reconhecer que eu, como indivíduo, não estou separado de *Īśvara*, é uma maturidade que faz toda a diferença na vida de uma pessoa, conduzindo, em última instância, ao autoconhecimento. De fato, o ensinamento de Vedānta, que revela a natureza fundamental do Eu, não pode ser compreendido sem um entendimento claro sobre *Īśvara*.

Com clareza sobre a natureza do Universo, é possível acomodar todas as situações, tanto as agradáveis quanto as desagradáveis. Não há motivos para reclamar da chuva, se tenho entendimento que ela vem e vai no momento correto, estabelecido pela própria ordem. Não há motivos

para reclamar do frio, tampouco do calor. Posso acomodar até mesmo as outras pessoas, agradáveis ou desagradáveis, por compreender que elas têm seu lugar e seu papel. Posso, ainda, acomodar a mim mesmo, seja meu corpo, meus sentidos ou minha mente e todas as minhas ações executadas no passado. Isto não significa que iremos concordar ou gostar de todas estas coisas; contudo, posso, com objetividade, observar a tudo e compreender que têm seu lugar, ainda que eu faça uma ação com relação à situação. Posso evitar o que me desagrada; posso agir para que determinadas coisas se transformem em outras, caso seja necessário; e o que não posso evitar ou transformar, posso tolerar. Seja como for, posso acomodar o fato de que hoje todas as coisas estão do jeito que estão, e isto é adequado, por ser fruto da própria Ordem. Esta capacidade é *titikṣā*, a tolerância dos opostos.

Os *Vedas*, manifestando esta visão de *Īśvara*, ilustram as dualidades do Universo na imagem dos *devas* e *asuras*. Os primeiros são "aqueles que brilham", derivados da raiz "div". Os segundos são comumente chamados, nos *Vedas*, de *dasyu* ou *dāsa*, da raiz "das", que significa "esgotar", "exaurir". Desta forma, a dualidade de *devas* e *asuras* representam a dualidade do dia e da noite; o dia é iluminado pelo Sol, um período de luz, portanto associado aos *devas*; a noite é tomada pela escuridão, findando todas as atividades, quando as pessoas repousam e criaturas terríveis ameaçam, estando, portanto, associada aos *dasyus* ou *asuras*. Desta forma, nos rituais diários prescritos pelos *Vedas,* o Sol é saudado no momento do alvorecer e orações são feitas evocando os *devas*, marcando o início do período iluminado que é o dia. Ao anoitecer, o Sol é novamente saudado, agora em seu aspecto oculto, e orações são feitas para que a noite abençoe com proteção e um sono tranquilo.

Portanto, os conceitos centrais representados pela dualidade de *devas* e *asuras* são luz e escuridão e, por conseguinte, conhecimento e ignorância. Uma vez que a noite é o período dos *asuras*, da escuridão e ignorância, é dito que se deve evitar aulas durante este período, bem como o recebimento de mantras e a execução de rituais, salvo alguns que devem ser especificamente realizados à noite. Ao mesmo tempo, não é adequado dormir

durante o dia, por ser um período *daivika*, ou seja, dos *devas*, da luz e conhecimento.

Ao representar conhecimento e ignorância, *devas* e *asuras* também representam qualquer conceito que esteja associado a eles, tais como *dharma* e *adharma*. Este *dharma* constituinte desta dualidade é de dois tipos. O primeiro, *svadharma*, corresponde ao conjunto de papéis e funções que cada indivíduo desempenha na sociedade. Este conjunto é único para cada pessoa, pois depende da época e local em que vive além de vários outros fatores como o local onde trabalha, sua família e as pessoas com que se relaciona. Em cada situação em que alguém se encontre é esperada alguma ação, de modo a contribuir adequadamente com a sociedade. Não cumprir seu *svadharma* significa que se está aproveitando dos benefícios oferecidos pelos outros, pela sociedade e, mesmo, pelo mundo, sem oferecer nada em retribuição. Como Kṛṣṇa ensina no capítulo 3 da Bhagavad Gītā, aquele que não colabora com seu papel é, sem dúvida, um ladrão.

O segundo tipo de *dharma* é o chamado *sāmaṇya dharma*, aquele que é válido para todas as pessoas, independente de época ou local. Este *dharma* comum é os valores universais, como *satyam*, não mentir e *ahiṁsā*, a não-violência. Todos carregam estes valores e exigem seu respeito quando o prejudicado é ele mesmo. Contudo, nem todos os respeitam quando outra pessoa é prejudicada, especialmente se isto envolve a satisfação de seu próprio desejo.

O universo inteiro conduz o indivíduo ao autoconhecimento. Mas para isto, é preciso que ele tenha uma maturidade de mente que o leve a questionar sobre si mesmo e, tendo iniciado claramente sua busca, possa compreender o ensinamento

Estes dois tipos de *dharmas* se referem ao indivíduo, e seu cumprimento é dependente de uma clareza. Através de um questionamento, fica muito claro quais as melhores atitudes em cada situação, estabelecendo-se no *dharma*. Contudo, sem uma mente clara e confusa em relação a si mesmo e ao universo, o indivíduo age contrariamente ao *dharma*, levando a uma desarmonia na sociedade e na Criação. Desta forma, *dharma* está associado aos *devas*, e *adharma*

aos *asuras*. Estes dois opostos, da mesma forma como qualquer outra dualidade, oscilam ao longo do tempo.

Mas como é possível a existência do *adharma*? As ações dharmicas resultam em *puṇya*, mérito, e portanto em uma satisfação. As *adharmicas* resultam em *pāpa*, demérito, e portanto em um sofrimento. A existência do *adharma* implica a existência de *pāpa*, que significa sofrimento. *Adharma* é uma desarmonia, sendo contrário ao *dharma*. Como *Īśvara* se encaixa neste modelo? Porque há sofrimento na Ordem? E, mais ainda, se todo o Universo é *Īśvara*, como se explica os períodos em que o *adharma* prevalece no Universo? Dizer que o *dharma* declina não significa dizer que *Īśvara* declina? Como é possível?

O entendimento sobre este assunto reside no fato de que *dharma* e *adharma* não são absolutos, mas relativos, estando também imersos na Ordem que é *Īśvara*. O universo inteiro conduz o indivíduo ao autoconhecimento. Mas para isto, é preciso que ele tenha uma maturidade de mente que o leve a questionar sobre si mesmo e, tendo iniciado claramente sua busca, possa compreender o ensinamento. Isto só é possível através de *pāpa-puṇya-miśra*, a mistura de *pāpa* e *puṇya*, que existe através de *dharma* e *adharma*. Com alegrias e tristezas, satisfações e sofrimentos, o indivíduo é capaz de questionar a respeito do que ele realmente busca, e ter clareza de que o Universo não existe para a minha satisfação, ele simplesmente existe. Este entendimento constitui uma sabedoria na medida em que eu reconheço que há algo maior do que o meu ego, e sou capaz de lidar com as frustrações e satisfações de forma adequada. Isto só é possível, portanto, através da dualidade de *dharma* e *adharma* intrínseca ao universo.

Mas este *dharma* que oscila é o *dharma* individual, constituído de *svadharma* e *sāmaṇya dharma*. Além deste, há o chamado *sanātana dharma*, que é o nome utilizado para a própria Tradição Védica, mas que aqui se refere a *Īśvara*, a própria Ordem Cósmica, sendo o *dharma* eterno que nunca declina. Esta Ordem governa até mesmo a dualidade de *dharma* e *adharma* no universo e, por isso, há períodos oscilantes na criação, onde um predomina sobre o outro. Isto, também, é consequência natural, já que são resultados das ações dos indivíduos.

Portanto, o *adharma* que uma pessoa pode sofrer é a manifestação do *pāpa* relacionado a um *adharma* cometido por ela própria no passado, existindo como *karmaphala*, resultado da ação, e por isso dizemos que está na ordem de *Īśvara*. Naturalmente, a pessoa que cometeu o *adharma* contra ela estará gerando *pāpa* para si mesma e, com isso, o *adharma* se mantém. Desta forma, é dito que *pāpa* gera *pāpa*, mas também que *puṇya* gera *puṇya*.

Aceitar o universo como ele é, com *dharma* e *adharma*, é também o significado de *titikṣā*: acomodar as coisas como são, porque não temos o poder de eliminar o *adharma*, e nem seria desejável, porque faz parte da Ordem. Tudo o que pode ser feito é buscar viver uma vida de *dharma*, servindo naturalmente de exemplo aos outros, e deixar o universo seguir seu rumo.

Tudo isto é representado em muitas histórias que contam de *devas* e *asuras* sendo criados a partir do corpo de Prajāpati, o Criador do Universo, como irmãos. Logo que nasceram, os dois grupos começaram a guerrear entre si, não parando mais. Por vezes, os *devas* imperam sobre o Universo, para em seguida dar lugar aos *asuras* que se tornaram muito poderosos, para enfim retornar ao trono após derrotá-los, em um ciclo constante e eterno. Tendo o mesmo pai e laços sanguíneos fraternos, *devas* e *asuras* são o *dharma* e *adharma* que estão sempre vinculados, estando debaixo da mesma ordem que é *Īśvara*, aquele que rege os ciclos de *dharma* e *adharma* no Universo e que não declina.

Devas e *asuras* a nível individual

Estes dois conceitos, *dharma* e *adharma*, se manifestam nas mentes e ações de cada indivíduo. Portanto, *devas* e *asuras* podem ser vistos do ponto de vista individual, onde cada um contém, em si mesmo, tanto tendências *daivikas* quanto *asurikas*. Esta análise pode ser vista de vários pontos de vista, que são ilustrados nas diversas histórias. Em todas elas, o confronto entre *devas* e *asuras* representam o confronto entre *dharma* e *adharma*, e entre *jñāna* e *ajñāna*, conhecimento e ignorância, presentes na mente do indivíduo.

Todas as pessoas têm como objetivo último *mokṣa*, a liberação do estado de sofrimento. A tradição ensina que esta liberação só pode ser alcançada através de um conhecimento. A plenitude que buscamos, para ser plenitude, não pode ser produzida. Se produzo algo novo, então este algo é limitado no tempo, e não pode ser pleno. Se teve um início, pode muito bem ter um fim. Portanto, produzir a plenitude que busco é impossível, e por isso a ação não é capaz de resolver a busca por *mokṣa*. Se a plenitude existe, ela deve existir agora, neste momento, e aqui, não em outro lugar, ou seria limitado pelo espaço. Desta forma, a tradição ensina que aquilo que eu desejo ser - completo, livre de qualquer limitação - já é a minha verdadeira natureza, que é a plenitude, *Brahman*. *Mokṣa*, portanto, é obtido através do conhecimento desta verdade, e por isso é necessário um processo de ensinamento, não de transformação.

Mas ainda que todos busquem por *mokṣa*, nem todos têm clareza deste fato. Este desejo fundamental por liberação é confundido pelos desejos por diversos objetos, uma vez que a satisfação dos desejos alivia momentaneamente o sofrimento e a sensação de limitação. É necessário uma grande maturidade para questionar qual o objetivo por detrás de todas as ações, e qual o meio apropriado de alcançá-lo. E ainda quando esta busca está clara e se inicia no estilo de vida de Yoga, a mente deve estar preparada para compreender claramente o ensinamento.

Tal mente deve ter uma clareza, uma capacidade de discriminar, questionar e, ao mesmo tempo, lidar com as situações da vida de forma objetiva. Por outro lado, carregamos de muito tempo - até mesmo de outras vidas - fortes tendências que nos conduzem a uma confusão. Todas estas tendências são chamadas *vāsanas*, "aquilo que perfuma", pois da mesma forma como percebemos um objeto através de seu perfume, sem vê-lo, as *vāsanas* fazem com que reajamos aos objetos mesmo que eles não estejam presentes. De fato, se toda vez que vejo uma pessoa fico irritado, acabo me acostumando com isto; então, quando meramente lembro da pessoa, a irritação surge automaticamente, como se a pessoa estivesse presente.

As *vāsanas* são naturais, e mesmo desejáveis, já que muitas coisas que fazemos devem estar no automático, como andar ou respirar. Contudo, algumas destas tendências nos atrapalham e conduzem ao lado contrário de nossa busca. Quando elas são percebidas, então podemos fazer alguma coisa para modificá-las, transformando-as em tendências que nos auxiliem com clareza e discriminação. Estas tendências que nos auxiliam são chamadas *śuddha vāsanas*, ou seja, puras, no sentido de não estarem manchadas por ignorância; as que nos atrapalham são chamadas *aśuddha vāsanas*, ou seja, impuras, resultado de uma ignorância. Simbolicamente, as primeiras são *devas*, por nos conduzirem ao conhecimento, e as segundas *asuras*, por nos manterem na ignorância. Estas tendências são enumeradas no capítulo 16 da *Bhagavad Gītā*, com os nomes de *daivésampat* e *āsurésampat*, as tendências de *devas* e de *asuras*. Toda a batalha entre *devas* e *asuras*, portanto, nada mais é que o questionamento envolvendo estas duas tendências, o próprio estilo de vida de Yoga, que conduz a mente na direção do conhecimento.

Devas, *asuras* e *rākṣasas*

Apesar dos conflitos serem entre *devas* e *asuras*, muitas vezes o grupo de *asuras* é subdividido, ou é adicionado mais um elemento à dicotomia, transformando a dualidade em trindade ou mesmo quarteto. De fato, as escrituras mencionam uma infinidade de grupos de seres distintos, que muitas vezes se confundem. Um dos mais mencionados são os *rākṣasas*.

As pessoas que têm uma mente *sattva* são aquelas que têm um entendimento sobre *dharma*, e buscam pelo conhecimento. Suas ações são fundamentadas no *dharma*, e são capazes de lidar com as situações que se apresentam. Tais pessoas, comprometidas com uma vida de *dharma*, são chamadas *devas*.

Quando comparados, *asuras* e *rākṣasas* são semelhantes no sentido em que estão sempre agindo de forma *adharmica*. Contudo, enquanto os *asuras* são descritos tendo formas humanas, muitas vezes sendo portadores de grande beleza, bravura e força, os *rākṣasas* geralmente são descritos como tendo formas monstruosas, por vezes tendo cabeças de animais e dentes afiados, sendo muito agressivos e

perigosos. As diversas histórias contam de *rākṣasas* perturbando rituais védicos, jogando carne sobre os altares e mesmo devorando os sacerdotes. De fato, os *rākṣasas* são conhecidos pelo nome de *naraviṣvaṇa*, devoradores de homens.

Assim, muitas histórias contam de três classes de seres: *devas*, *asuras* e *rākṣasas*. Nestes casos, geralmente os três grupos estão associados aos três *guṇas*: *sattva*, *rajas* e *tamas*. Tudo no Universo pode ser visto como manifestação destas três qualidades. Na realidade, é a combinação e recombinação destes três que geram todos os objetos e a constante modificação do Universo. *Sattva* está associado a conhecimento; *rajas* à ação, movimento e impulso; e *tamas* à inércia, confusão e ignorância.

Os três grupos de seres citados, então, correspondem às mentes com predominância de um dos três *guṇas*. Estas qualidades existem em todas as pessoas, em maior e menor grau, e variam ao longo do dia e mesmo da vida. Quando vamos estudar, desejamos que *sattva* esteja governando; quando precisamos agir rapidamente, desejamos que *rajas* impere; e quando vamos dormir, desejamos que *tamas* tome conta da mente. Portanto, todos os três são importantes, em seu momento adequado. Entretanto, as personalidades de cada um manifestam, na maior parte do tempo, um dos três, e é com base nisto que se classificam as diversas mentes. Para a aquisição do conhecimento, é desejável uma mente com predominância de *sattva*, e as diversas disciplinas de Yoga apontam para este objetivo, mediante o qual o autoconhecimento torna-se possível.

As pessoas que têm uma mente *sattva* são aquelas que têm um entendimento sobre *dharma*, e buscam pelo conhecimento. Suas ações são fundamentadas no *dharma*, e são capazes de lidar com as situações que se apresentam. Tais pessoas, comprometidas com uma vida de *dharma*, são chamadas *devas*.

Já aquelas que têm uma mente *rajas* são tomadas por *kāma*, o desejo, que são dilacerantes. Seus objetivos são a aquisição de fama, poder e status, não o conhecimento. A satisfação do desejo é o que há de mais importante, e por isso são capazes de fazer qualquer coisa.

Estas pessoas são chamadas *asuras*. Um dos inúmeros significados deste termo é *asuṣu ramate*, "aquele que se satisfaz nos sentidos", onde *asu* que significa "respiração", ou seja, *prāṇa*, que manifesta os sentidos. Tais pessoas estão engajadas totalmente nas ações, com o objetivo exclusivo de adquirir os frutos desejados. A pressão e angústia derivadas da sensação de limitação são convertidas em impulsos por poder, conquistas e dominação, que os levam a atropelar o *dharma*. Não é que eles não tenham valores. O problema é que não há entendimento claro sobre eles, e a pressão dos desejos os supera.

Por fim, aqueles que têm uma mente *tamas* são tomadas por *moha*, a ilusão. Suas vidas não são realmente produtivas, não há a menor clareza com relação a si mesmo e ao universo, e de fato cometem ações *adharmicas* por ignorarem o *dharma*. Seus sistemas de valores são bastante duvidosos, e por isso são pessoas consideradas realmente perigosas. São chamadas, então, *rākṣasas*, "aqueles de quem se necessita proteção".

O objetivo desta classificação não é colocar as pessoas em caixas, determinando seus tipos, tampouco a si mesmo. Verdadeiramente, como todos temos os três *guṇas*, todos temos nossos momentos de *deva*, *asura* e *rākṣasa*. Cabe observar que cada um destes perfis, regido por um dos *guṇas*, está aprisionado por *māyā*, se não houver o conhecimento claro sobre si mesmo, inclusive aqueles com mente de *deva*. Ter uma mente *sattva* não significa ter o conhecimento, e sim ter uma mente capaz de obtê-lo. Além disso, tal mente não é perfeitamente *sattva*, mas também é, por vezes, regida por *rajas* e *tamas*. O conhecimento consiste justamente em reconhecer que já sou Brahman, e não esta mente. Adquirir uma mente *sattva*, portanto, é adquirir um instrumento adequado à aquisição de seu objetivo, e não o objetivo em si.

Ādityas, daityas, dānavas e *rākṣasas*

Além dos Rākṣasas, as histórias falam de outros grupos, como *daityas* e *dānavas*. Estes dois, na realidade, são clãs de *asuras*, sendo, portanto, uma subdivisão dos mesmos. Assim, os dois nomes são muitas vezes utilizados para se designar os *asuras* de forma geral. De fato,

ambos os clãs são facilmente confundidos, não havendo características que os distingam, a não ser que nasceram de mães diferentes.

As escrituras contam que Brahmā, o criador, deu origem a dez filhos nascidos de sua mente. Por auxiliarem na criação do Universo, ficaram conhecidos pelo nome de seu pai, Prajāpati, "senhor das criaturas", sendo chamados coletivamente de *daśa prajāpatis*. Um deles, chamado Kaśyapa, casou-se com diferentes mulheres, filhas de Dakṣa Prajāpati, dentre elas Aditi, Diti, Danu e Khasā.

Kaśyapa teve filhos com todas elas. De Aditi nasceram os *ādityas*, literamente "filhos de Aditi", que são os *devas*. De Diti nasceram os *daityas*, e de Danu nasceram os *dānavas*. De Khasā nasceram os *rākṣasas*. É dito que um dos *ādityas*, Vivasvat, o Sol, teve um filho chamado Manu, o primeiro ser humano, dando origem a toda a humanidade[1], e que descendentes de outros *devas* como Soma, a Lua, casaram com descendentes de Manu, gerando, assim, as diversas dinastias de homens, como a Solar e a Lunar. Portanto, Kaśyapa é considerado pai de todas as criaturas, inclusive dos homens.

Desde cedo, porém, *ādityas* e *daityas* guerreavam. Os *dānavas* se juntavam aos *daityas*, e por vezes também os *rākṣasas*, ainda que estes tivessem sua guerra particular com os *devas* e também com os homens.

Após anos de guerra, os *devas* se perguntaram o que poderia colocar um fim definitivo a estes confrontos. Seus inimigos eram muito mais numerosos, e haviam adquirido o poder de reviver seus mortos. Partiram, então, em busca do *amṛtam*, o néctar da imortalidade, mas para tanto seria necessário contar com a ajuda de seus inimigos, os *daityas* e *dānavas*[2]. Os dois lados manifestaram grandes atributos, resultando na aquisição do *amṛtam* para ambos. Contudo, esta conquista tinha um preço: seus braços haveriam de estar rígidos, sem a articulação do cotovelo, para ingerir o néctar.

Dharma, de fato, é uma atitude colaborativa. Tendo entendimento de que estamos imersos em algo maior, podemos ter uma atitude que beneficie não apenas a mim, mas também ao grupo.

Daityas e *dānavas* tentaram a todo custo jogar o *amṛtam* para

dentro de suas bocas, sem sucesso. A incapacidade de ingerir o néctar os deixou cada vez mais irados, e em pouco tempo todos estavam brigando entre si. Por conta disto, foram chamados *asuras*, "aqueles que não bebem" o *amṛtam*.

Os *ādityas*, por outro lado, dotados de grande sabedoria, começaram a oferecer o *amṛtam* uns aos outros, de modo a que todos pudessem ingeri-lo. Por conta disto, foram chamados *suras*, "aqueles que bebem", adquirindo, assim, a imortalidade. Puderam, então, derrotar seus inimigos, mantendo-os em minoria e em seus devidos lugares.

A história contém um significado explícito com relação ao *dharma*. Os *devas* são aqueles que, tendo uma visão maior do coletivo, oferecem o *amṛtam* uns aos outros, e todos adquirem o benefício buscado. Os *asuras*, por sua vez, centrados em si mesmos, não consideraram o outro, buscando exclusivamente sua satisfação pessoal. O resultado é que ninguém pôde usufruir do *amṛtam*.

Dharma, de fato, é uma atitude colaborativa. Tendo entendimento de que estamos imersos em algo maior, podemos ter uma atitude que beneficie não apenas a mim, mas também ao grupo. Com isto, posso fazer a minha parte, sendo capaz de respeitar os limites dos outros e, assim, estabelecer de forma adequada meus próprios limites a serem respeitados pelos outros. O resultado é que todos são beneficiados, individualmente e coletivamente.

Rāga são os desejos que surgem com incrível poder. Sem discriminação, o indivíduo considera que não existe felicidade a não ser na aquisição de seus objetivos.

Mas a história carrega um significado mais profundo. O nome Kaśyapa deriva de *kaśya pati*, "aquele que protege a bebida", no caso, o *amṛtam*. Entretanto, *kaśya* pode ser derivado da raiz *kaś*, soar, e portanto Kaśyapa significa "aquele que protege a fala". A fala está associada ao conhecimento, uma vez que tradicionalmente os ensinamentos são passados de forma oral. Assim, *amṛtam* refere-se ao conhecimento que, uma vez obtido, revela que a verdadeira natureza do indivíduo é *Brahman*, o Absoluto que é livre de destruição e morte.

Kaśyapa, portanto, é o portador da imortalidade, e por isso representa o próprio indivíduo que já é imortal, ainda que não tenha conhecimento deste fato.

Suas quatro esposas são Aditi, Diti, Danu e Khasā. Tanto Diti quanto Danu derivam da mesma raiz, *dā*, que significa "cortar", "dividir". Portanto, Diti e Danu significam "aquela que divide". Khasā significa "aquela que é vazia". Desta forma, Diti, Danu e Khasā representam *māyā*, a ignorância, que é aparente e causa a sensação de separação entre todos os objetos. Aditi, por outro lado, significa o oposto de *diti*, "aquela que não divide", sendo ilimitada e eterna. Estas mães representam o conhecimento e a ignorância, presentes nas mentes de cada indivíduo, e por isso são retratadas como esposas de Kaśyapa.

Os filhos de Aditi são os *ādityas*, literalmente "filhos da imortalidade". Eles representam as tendências da mente que tem origem no conhecimento, sendo, portanto, *śuddha vāsanas*. Desta forma, abrangem riquezas da mente como *śama*, *dama*, *uparama* etc, como descritos no *Tattvabodha*; ou como *amanitvam*, *adambhitvam*, *ahiṁsā* etc, como descritos na *Bhagavad Gītā*; ou, ainda, como os *yamas* e *niyamas*, descritos nos *Yoga Sutras* de Patañjali. Todas estas tendências são ditas *daivikas*, e conduzem o indivíduo ao autoconhecimento.

Os filhos das outras três mães são filhos da ignorância, sendo *aśuddha vāsanas*. Os filhos de Diti e Danu, *daityas* e *dānavas*, são "aqueles que levam à ruína" e "aqueles que amarram". Já os *rākṣasas*, filhos de Khasā, derivam da raiz *kṣan*, destruir, e por isso são "aqueles que destroem".

Estes três filhos da ignorância representam tendências que conduzem à destruição do indivíduo, por permanecer tomado pela confusão, erro e *adharma*, levando-o de sofrimento a sofrimento. As escrituras falam destas tendências de diferentes formas, todas podendo ser associadas a estes três grupos de seres. No capítulo 2 da *Bhagavad Gītā*, Kṛṣṇa fala de *rāga*, *krodha* e *bhaya*.

Rāga são os desejos que surgem com incrível poder. Sem discriminação, o indivíduo considera que não existe felicidade a não

ser na aquisição de seus objetivos. A não realização de suas vontades conduz a *krodha*, a raiva, manifestando toda a insatisfação do indivíduo na forma de ações que ferem o *dharma*. Estas duas tendências são representadas por *daityas* e *dānavas*, os *asuras*.

Bhaya é o medo. As conclusões erradas sobre si mesmo fazem o indivíduo sentir-se limitado e pequeno, e o medo surge. Devido a este medo, a pessoa é levada a realizar diferentes ações com o objetivo de tornar-se mais segura, e desta forma não há espaço para pensar em *dharma* e *adharma*. Todas as situações, fundamentalmente, a ameaçam, e por isso qualquer ação toma proporções de quem quer salvar a si mesmo da destruição, nem que seja necessário destruir o outro para tal. Esta tendência é representada pelos *rākṣasas*.

De fato, os *asuras* sempre são representados como seres que desejam conquistar mais e mais objetos e poder, e por isso é que a ação os amarra. Já os *rākṣasas* estão sempre associados à destruição, justamente por representarem o temor do que é diferente. É dito que o medo é o pior dos defeitos. Todos eles têm origem na ignorância a respeito de quem sou verdadeiramente. Contudo, *rāga* e *krodha* surgem na medida em que considero precisar alcançar uma determinada situação para ser feliz. *Bhaya*, por outro lado, surge no momento em que me considero tão limitado que nada pode resolver meu problema, a não ser a destruição de tudo o que seja diferente de mim. Desta forma, os *rākṣasas* são verdadeiramente devoradores de homens, já que *bhaya*, o medo, consome o indivíduo.

Ainda na *Bhagavad Gītā*, no capítulo 16, estas tendências são faladas de outra forma. É dito que *kāma*, *krodha* e *lobha* são os três portões para a destruição, sendo manifestações de *moha*, a ilusão. Na história, *moha* é representada pelas três mães. *Kāma* e *lobha* são o desejo e a ganância, representados pelos *daityas* e *dānavas*, os *asuras*. *Kāma* é o desejo por conquistar um determinado objeto que, se não satisfeito, leva a frustração; *Lobha* é quando o objeto não é, verdadeiramente, tão importante, mas ainda assim há uma obsessão em obtê-lo, ainda que seja contrário ao *dharma*. Ambos estão conectados à conquista, e por isso são associados aos *asuras*. Contudo, a não satisfação de *kāma* e

lobha conduzem necessariamente a *krodha*, a raiva. É quando, então, a insatisfação toma conta da mente, e uma pressão por destruir tudo se manifesta. Já que eu não pude obter o que eu quis, então ninguém mais irá. Surge o pensamento de que este Universo está contra mim, e desta forma há o impulso por destruição. Este impulso é representado pelos *rākṣasas*, que têm naturalmente uma natureza destrutiva.

Finalmente, considerando apenas os desejos, temos que estes são de dois tipos: aqueles que conduzem à proximidade de um objeto ao qual tenho apreço, e aqueles que conduzem ao afastamento de um objeto ao qual tenho aversão. Estes dois surgem a partir dos padrões que definem a personalidade da pessoa, chamados *rāgas* e *dveśas*, os gostos e as aversões. Os *rākṣasas* representam as tendências da mente associadas a *dveśas*; presos na necessidade de afastar tudo aquilo a que se tem aversão, os *rākṣasas* destroem e se isolam, permanecendo cada vez mais sozinhos. O nome *rākṣasa* pode ser definido como *rahasi kṣanoti*, "aquele que destrói em locais solitários", indicando a tendência de se isolar que têm as pessoas com fortes *dveśas*.

Já os *asuras* representam as tendências da mente associadas a *rāgas*, os gostos; presos na necessidade de adquirir mais e mais objetos de apreço, os *asuras* acumulam cada vez mais coisas, atropelando o que estiver em seu caminho.

Os *devas*, por outro lado, representam as tendências da mente associadas ao *dharma*, aquilo que deve ser feito. O *yogi*, ainda que tenha *rāgas* e *dveśas*, não age em nome deles, mas sim em nome do *dharma*, e por isso obtém uma mente tranquila, capaz de adquirir o autoconhecimento.

A história conta que os *devas* eram muito menos numerosos que seus inimigos, e que estes tinham a capacidade de reviver seus mortos, representando que os desejos são vários e se multiplicam constantemente. Diante deste fato, e após anos guerreando sem nenhum resultado definitivo, os *devas* se questionaram e chegaram à conclusão que seria necessário adquirir o *amṛtam*. Isto representa o indivíduo que, após tanto tempo buscando satisfazer-se com os objetos, adquire uma maturidade de mente que o faz questionar sobre seu problema

fundamental, e busca solucioná-lo.

Ao final, tanto *devas* quanto *asuras* conseguem o *amṛtam*. Verdadeiramente, todos eles são irmãos, e por isso têm a mesma natureza. Todas estas tendências são naturais, e mesmo o sábio as têm. A diferença está em como lidar com elas. E por este motivo, os *devas* conseguem alcançar seu objetivo, e não os *asuras*.

Os *devas*, então, conseguem beber do *amṛtam*, representando a aquisição do conhecimento, e derrotam os *asuras*, filhos da ignorância. Ainda assim, os *asuras* não são eliminados, e sim vencidos, novamente evidenciando que Yoga não se trata de adquirir uma mente perfeita, mas uma mente que seja suficientemente capaz de obter o conhecimento de que já sou pleno. A pessoa que tem esta sabedoria reconhece que não é *rākṣasa*, *asura* e tampouco *deva*, mas *Brahman*, a pura consciência livre de limitação e eterna.

Patrick van Lammeren é professor de Vedānta, simbolismo védico e sânscrito, estudante de física pela UFF e estudante de Vedānta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira.

Notas

1 Ver artigo “A História de Sūrya, Sajñā e Chāyā”, Cadernos de Yoga edição 28.

2 Esta história é narrada de diversas maneiras, em diferentes versões. Ver artigo “Samudra Manthana - A Bateção do Oceano”, Cadernos de Yoga edição 27.